

3 loại thực phẩm tuyệt đối không nên ăn cùng với bơ

Bơ là một loại trái cây chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, nếu kết hợp bơ với một số loại thực phẩm “đại kỵ” hoặc sử dụng bơ không đúng cách có thể dẫn đến phản tác dụng.

Bơ không ăn cùng đồ uống lạnh

Quả bơ chứa nhiều axit béo, sau khi ăn phải mất một thời gian dài mới có thể tiêu hóa và hấp thụ hoàn toàn. Bên cạnh đó, điều kiện để những axit béo trong bơ hấp thụ tốt thì cơ thể chúng ta phải luôn ở nhiệt độ thích hợp.

Khi chúng ta uống đồ uống lạnh, nhiệt độ trong đường tiêu hóa sẽ bị giảm dẫn việc hấp thụ chất béo trong quả bơ bị kéo dài, rất dễ gây khó tiêu, trường hợp nặng còn có thể bị đau bụng, tiêu chảy.

Bơ không ăn cùng với dưa hấu

Dưa hấu là loại trái cây có tính lạnh, tác dụng làm trơn đường ruột và thúc đẩy quá trình tiêu hóa. Khi ăn bơ cùng dưa hấu, tính lạnh của dưa hấu sẽ làm giảm đi quá trình hấp thụ các axit béo có trong bơ và gây cảm giác khó chịu đường tiêu hóa, tiêu chảy, buồn nôn.

Thực phẩm “đại kỵ” với bơ, tuyệt đối tránh kết hợp nếu không muốn bị đau bụng, hại đường ruột

Bơ không ăn được với thức ăn nhiều chất béo

Quả bơ chứa một lượng lớn các axit béo chưa no và quá trình hấp thụ những axit cần có sự tham gia của protein lipid trong dạ dày và ruột.

Tuy nhiên, số lượng protein này có hạn, nếu chúng ta ăn bơ cùng đồ ăn nhiều chất béo sẽ gây ức chế các axit béo chưa no dẫn đến việc hấp thụ và tiêu hao giá trị dinh dưỡng này bị giảm đi.

Những ai không nên ăn bơ?.

Người có cơ địa dị ứng

Bơ là một loại trái cây nhiệt đới rất giàu các axit béo chưa no và chất đạm. Đạm trong bơ chủ yếu là đạm thực vật, ngoài ra còn chứa một số đạm lạ khác gây khó chịu cho cơ thể con người.

Những người có cơ địa dị ứng khi gặp loại đạm này sẽ rất dễ phát bệnh, nổi mề đay, ngứa ngáy. Vì vậy, nếu đang có tiền sử bệnh dị ứng hãy chú ý không nên ăn bơ.

Người béo phì không nên ăn nhiều

Quả bơ có tác dụng giảm cân nhất định nhưng công dụng này chỉ phát huy khi ăn bơ với lượng nhỏ. Bản chất thật sự của quả bơ vẫn là thực phẩm giàu chất béo.

Nếu ăn quá nhiều, bạn không những không giảm cân mà các axit béo chưa no trong bơ sẽ chuyển hóa thành mỡ thừa, tích tụ lại trong cơ thể lâu ngày gây nên bệnh béo phì.

Người có chức năng tiêu hóa thấp không nên ăn nhiều

Các protein, axit béo chưa no, đạm thực vật có trong bơ đều là những chất rất khó tiêu hóa nên những người có chức năng tiêu hóa kém không nên ăn nhiều để tránh bị tiêu chảy, chướng bụng.

Phụ nữ đang cho con bú

Bơ mang lại nhiều dưỡng chất tốt cho mẹ bầu và thai nhi. Tuy nhiên, bơ lại không tốt cho phụ nữ đang cho con bú. Bởi thành phần trong quả bơ có một lượng nhỏ gây ức chế quá trình sản xuất sữa của phụ nữ. Thêm vào đó, phụ nữ sau sinh dễ bị đau bụng và các vấn đề về tiêu hóa khi ăn bơ.

Người có vấn đề về gan

Những người có vấn đề về gan như gan hoạt động yếu, bị bệnh liên quan đến gan nên hạn chế ăn bơ. Bởi theo nhiều nghiên cứu chỉ ra, quả bơ có một số loại hoạt chất dầu làm tổn thương sâu hơn các vấn đề về gan.