

7 thói quen uống sữa sai cách gây hại cho sức khỏe cần tránh ngay

Sữa là thực phẩm bổ dưỡng, giàu các dưỡng chất, nhưng nếu uống sữa sai cách, có thể gây ảnh hưởng đến sức khỏe, thậm chí ngộ độc.

Uống sữa với cam

Không nên ăn cam trong một giờ trước hoặc sau khi uống sữa. Bởi vì protein trong sữa kết hợp với axit trong cam, có thể làm ngưng kết protein ở sữa bò, làm giảm mức độ hấp thu sữa bò đồng thời làm chậm quá trình tiêu hóa, gây ra tình trạng đầy bụng, khó tiêu, thậm chí tiêu chảy.

Ngoài cam, sữa cũng không thích hợp khi dùng chung với các loại hoa quả có tính axit khác như quýt, chanh, bưởi, dứa...

Cho thêm đường vào sữa nóng

Khi uống sữa không nên cho thêm đường, đặc biệt là với sữa nóng. Bởi khi đó dễ gây phản ứng giữa lysine và fructose trong sữa, tạo ra chất độc hại cho cơ thể. Nếu vẫn muốn ăn đường thì hãy tách hẳn khỏi sữa và ăn trước hoặc sau khi uống sữa khoảng một giờ.

Dùng sữa với hoa quả

Uống sữa kết hợp với các loại trái cây như cam, dâu, xoài, chanh là một trong những lầm tưởng về phương pháp làm đẹp da và hỗ trợ giảm cân. Tuy nhiên, trái cây có đặc tính nhiệt, trong khi sữa lại có tính lạnh.

Khi kết hợp sữa với trái cây, sữa có thể kết tủa và làm mất cân bằng hệ vi sinh đường ruột, gây ra các triệu chứng khó chịu như tiêu chảy, đau bụng, dị ứng, và cảm lạnh.

Để đảm bảo an toàn cho cơ thể, bạn có thể thay thế bằng các loại thực phẩm khác như bơ, táo, đu đủ, đào lê, hoặc chuối.

Uống sữa sau khi ăn hải sản

Hải sản có mùi tanh, sữa lại có vị ngọt, nên ăn hải sản xong mà uống sữa sẽ thấy khó chịu, rất dễ bị buồn nôn và mất đi cảm giác ngon miệng. Nặng hơn thì còn gây ra rối loạn tiêu hóa dễ bị tiêu chảy. Ngoài ra, trong sữa và hải sản đều chứa nhiều canxi nhưng nếu dùng chung một lúc hai loại canxi khó hấp thụ dễ gây sỏi thận.

Đun sôi sữa để uống

Một số người nghĩ rằng đun sôi sữa là cách để khử trùng và đảm bảo chất lượng sữa. Tuy nhiên, đun sôi sữa có thể gây nguy hiểm đến sức khỏe. Ngoài ra, quá trình đun sữa cũng làm lắng đọng phosphate, gây cản trở quá trình tiêu hóa.

Thực tế, hầu hết sữa được cung cấp trên thị trường đều đã được tiệt trùng an toàn, nên có thể uống trực tiếp mà không cần đun sôi.

Uống sữa thay nước

Sữa giàu đạm chất lượng cao và nhiều nguyên tố vi lượng, có tác dụng bổ sung canxi, hạ huyết áp, giảm tỷ lệ mắc các bệnh mạch máu não... Nhưng nếu uống quá nhiều sữa sẽ làm tăng đào thải canxi qua nước tiểu, dẫn đến mất canxi. Hơn nữa, không nên uống sữa khi đang bị tiêu chảy, loét dạ dày... Vì vậy, vẫn phải uống nước hàng ngày thay vì dùng sữa hoặc các loại nước giải khát khác.

Trộn sữa vào thuốc

Trộn sữa vào thuốc không có tác dụng làm giảm vị đắng của thuốc như nhiều người vẫn nghĩ. Ngược lại, điều này có thể gây ra những tác dụng không mong muốn giữa thành phần trong thuốc và sữa, ảnh hưởng đến sự hấp thu và hiệu quả của thuốc. Đồng thời có thể có tác động tiêu cực đến sức khỏe con người.

Ăn socola sau khi uống sữa

Sữa là thực phẩm rất giàu protein và canxi, trong khi đó socola chứa axit oxalic. Cả hai khi được hòa trộn cùng nhau sẽ tạo thành canxi oxalate không hòa tan, ảnh hưởng rất nhiều đến sự hấp thu canxi, thậm chí gây khô tóc, tiêu chảy và tăng trưởng chậm. Vì thế socola là thực phẩm không nên ăn sau khi uống sữa.