

## **5 loại nước uống không nên kết hợp khi ăn hải sản**

Nhiều người có thói quen vừa ăn hải sản vừa uống, tuy nhiên không phải loại nước nào cũng kết hợp được với món ăn này. Cùng điếm qua một số thức uống không nên kết hợp khi ăn hải sản dưới đây.

### **Nước hoa quả**

Trong những loài hải sản giáp xác như là sò, ốc, tôm,... thường sẽ chứa nhiều asen pentavalent, còn trong các loại nước ép như nước ép cam, nước ép táo,... sẽ chứa nhiều loại vitamin C. Khi kết hợp nước ép hoa quả với hải sản sẽ tạo thành trioxide asen - thạch tín và gây nên ngộ độc rất nguy hiểm.

Không chỉ nước ép mà nếu ăn hoa quả sau khi ăn hải sản cũng có những ảnh hưởng không tốt. Sẽ gây nên những vấn đề về tiêu hóa như là đau bụng, nôn mửa, đi ngoài,...

### **Nước trà**

Uống trà sau khi ăn hải sản là điều vô cùng nguy hiểm. Trong hải sản có nhiều canxi và trong trà có lượng axit tannic tạo thành canxi không hòa tan từ đó ảnh hưởng không tốt đến hệ tiêu hóa.

### **Bia**

Khi ăn hải sản và kết hợp với uống bia sẽ mang đến nhiều ảnh hưởng xấu đến sức khỏe. Hải sản có nhiều chất đạm, khoáng chất còn bia thì có lượng vitamin B1 cao từ đó khi kết hợp sẽ tạo ra kết tủa.

Nếu kết tủa tích tụ lâu ngày có thể dẫn đến hình thành sỏi thận, ảnh hưởng đến gan. Cùng với điều đó, nếu lượng đạm thừa có thể dẫn đến đỏ các khớp, bệnh gout nguy hiểm.

### **Nước sâm**

Ngay sau khi ăn hải sản, các bạn không nên uống nước sâm. Vì theo y học cổ truyền thì hải sản là đại hạ khí còn nhân sâm là đại bổ khí, hai thứ này sẽ triệt tiêu lẫn nhau và từ đó gây nên những vấn đề về tiêu hóa.

### **Các loại đồ uống có tính hàn**

Những thức uống có tính hàn như là nước có gas, nước dưa chuột, nước dưa hấu, nước lạnh thường thanh mát, giúp giải nhiệt. Chính vì thế, khi kết hợp cùng với hải sản sẽ gây nên những vấn đề về tiêu hóa như đầy bụng, khó tiêu,...