

Những thực phẩm đừng nên dùng để ăn sáng

Những thực phẩm dưới đây đều là các "ứng viên" tiêu biểu cho bữa sáng của nhiều người. Thực chất, đó đều không phải là lựa chọn lành mạnh cho bữa ăn đầu tiên trong ngày.

Các nhà khoa học đều đã chứng minh vai trò quan trọng của bữa sáng. Một bữa sáng lành mạnh còn có thể giảm các nguy cơ ung thư và tiểu đường. Các thực phẩm nên tránh dùng trong bữa sáng được khuyến nghị là:

Thịt xông khói

Các loại thịt đã qua chế biến có chứa nitrat liên quan tới nguy cơ ung thư trực tràng. Để phòng ngừa căn bệnh nguy hiểm hàng đầu cho cơ thể đó, hãy bỏ qua các món ăn có nhiều nitrat, đồng nghĩa với việc giảm bớt lượng thịt nguội trong bữa sáng của bạn.

Ngũ cốc có đường

Một số loại ngũ cốc cung cấp lượng tinh bột và đường đáng kể. Khi tiêu thụ quá nhiều ngũ cốc dạng này, lượng đường trong máu sẽ bị ảnh hưởng theo chiều hướng tiêu cực. Hãy tìm tới các loại ngũ cốc có nhiều chất xơ và protein như hạt lanh hoặc quả óc chó...

Bánh với siro nhân tạo

Các loại siro tạo ngọt nhân tạo trên thị trường hầu hết là các chất làm ngọt có nguồn gốc từ ngô. Loại siro này có thể dẫn tới béo bụng và tích lũy mỡ trong nội tạng, dẫn tới ung thư. Siro ngô cũng không hề tốt cho các bệnh nhân bị tiểu đường.

Bánh ngọt nướng, bánh rán

Những chiếc bánh ngọt có màu trắng tinh tẻ vẫn chứa rất nhiều đường. Đường là cách tệ nhất để cung cấp nguyên liệu cho bạn vào buổi sáng, khiến lượng đường trong máu tăng nhanh chóng. Bạn sẽ bị đói sớm hơn đồng thời cũng dễ bị béo phì và tiểu đường. Một số nhà khoa học còn chỉ ra rằng, đường có liên quan tới nguyên nhân một số nhóm bệnh ung thư.

Sữa chua có đường

Sữa chua có thể chỉ chứa vài trăm calo, nhưng chúng vẫn chứa các chất làm ngọt nhân tạo. Hãy tìm tới các loại sữa chua ít béo để thay thế.

Nước uống có ga và nước trái cây đóng hộp

Bạn thích uống coca cola, nước chanh ép và nước trái cây đóng hộp mà không biết rằng sẽ mất đi một lượng lớn calo nếu uống vào buổi sáng. Nước có ga khiến bạn bị đầy hơi vì chứa quá nhiều CO₂, thậm chí làm ảnh hưởng tới cơ quan tiêu hóa của bạn. Thay vào đó, hãy thưởng thức một ly sữa nóng.

Ăn sáng tại các cửa hàng ăn nhanh

Không có thời gian, chậm giờ làm việc hay đơn giản là không muốn nấu ăn... Tất cả những lý do đó khiến bạn quyết định thưởng thức bữa sáng tại các tiệm ăn nhanh. Hầu hết trong các cửa hàng như vậy, bữa sáng thường là sự kết hợp giữa những thức ăn có lượng calo cao cùng với các chất béo dễ dàng giúp bạn tăng cân.