

Những điều cấm kỵ khi ăn dưa hấu

Những người thích ăn dưa hấu ngoài việc thưởng thức vị ngon giúp giải khát và làm mát mà còn cần lưu ý đến những điều cấm kỵ không thể bỏ qua.

1. Không nên ăn quá nhiều

Dưa hấu rất tốt cho sức khỏe nhưng nó là thực phẩm tính hàn, vì vậy không nên ăn quá nhiều. Nếu không nó sẽ gây ra tiêu chảy, căng bụng, chán ăn... 94% thịt dưa hấu là nước, với lượng nước lớn như vậy nó sẽ làm loãng dịch dạ dày, gây khó tiêu và ảnh hưởng đến chức năng tiêu hóa.

2. Không ăn dưa hấu khi cơ thể đang bị lạnh

Khi cơ thể đang bị nhiễm lạnh, dù là cảm lạnh hay nguyên nhân nào đi chăng nữa cũng không nên ăn dưa hấu. Nếu không thực phẩm tính hàn sẽ làm nặng thêm các triệu chứng nhiễm lạnh. Khi lạnh tăng sẽ làm cơ thể sốt cao, khát nước, đau họng, nước tiểu đậm màu...

3. Dưa hấu đã bỏ ra không nên để quá lâu

Mùa hè nhiệt độ cao, thích hợp cho vi khuẩn phát triển. Nếu dưa hấu đã bỏ ra để quá lâu trong nhiệt độ phòng sẽ bị vi khuẩn xâm nhập gây ô nhiễm, dẫn đến bệnh tiêu hóa.

4. Những người suy thận không nên ăn

Thận yếu làm giảm chức năng bài tiết nước cũng như “thanh lọc” các chất có hại cho cơ thể, do đó thường xuất hiện những hiện tượng phù chân. Nếu ăn quá nhiều dưa hấu sẽ làm tăng lượng nước trong cơ thể, đồng thời không thể kịp thời bài tiết nước ra khỏi cơ thể dẫn đến lượng nước trong cơ thể vượt quá khả năng dự trữ nước của cơ thể, dung tích máu tăng lên, do đó không những tình trạng sưng phù ngày càng nghiêm trọng mà còn dẫn đến tình trạng mệt mỏi, kiệt sức. Vì vậy, khuyến cáo những người thận yếu hoặc mắc các bệnh về thận nên ăn ít hoặc không nên ăn dưa hấu để đảm bảo sức khỏe.

5. Không ăn khi đang bị viêm, loét miệng

Dưa hấu có công dụng lợi tiểu, nếu những người mắc bệnh viêm loét miệng ăn quá nhiều dưa hấu sẽ làm cho lượng nước trong cơ thể bị bài tiết ra ngoài nhanh và nhiều gây thiếu nước ở khoang miệng làm miệng càng khô, gây nóng trong, quá trình mắc bệnh kéo dài khó điều trị tận gốc.

6. Bệnh nhân tiểu đường hạn chế ăn dưa hấu

Dưa hấu chứa hơn 5% đường các loại, do đó khi ăn dưa hấu xong lượng đường trong máu tăng cao. Người bình thường cơ thể sẽ tiết ra insulin giúp duy trì ổn định nồng độ đường trong máu và trong nước tiểu. Những người mắc bệnh tiểu đường lại hoàn toàn ngược lại, khi ăn nhiều dưa hấu trong một thời gian ngắn không những làm cho lượng đường trong máu tăng cao, mà còn làm rối loạn quá trình chuyển hóa chất trong cơ thể (đặc biệt những người mắc bệnh tiểu đường nặng) gây ngộ độc, thậm chí nguy hiểm đến tính mạng.

Những người mắc bệnh tiểu đường yêu cầu hằng ngày phải có chế độ ăn uống hợp lý, không chế nghiêm ngặt lượng cacbonhydrat vào cơ thể. Do đó, trong 1 ngày nếu đã ăn nhiều dưa hấu thì cần giảm ăn các thực phẩm chứa nhiều cacbonhydrat như cơm, các loại mỳ... tương ứng để tránh tình trạng bệnh ngày càng trầm trọng.

7. Phụ nữ mang thai

Ăn quá nhiều dưa hấu khi mang bầu sẽ khiến lượng đường trong máu tăng cao. Trong quá trình mang thai, tâm lý của nhiều phụ nữ không ổn định, sinh lý cũng có nhiều thay đổi, lượng insulin tiết ra không đủ, khiến tác dụng của đường trong máu giảm, đây nồng độ đường trong máu lên cao, gây ra bệnh tiểu đường. Ăn dưa hấu lạnh dễ khiến bà bầu bị đau bụng và tiêu chảy. Do đó, bà bầu không nên ăn quá nhiều dưa hấu, càng không nên ăn dưa hấu ướp lạnh, dù là ngày hè có oi bức đến đâu.

8. Không nên ăn dưa hấu trước và sau bữa ăn

Dưa hấu là loại hoa quả chứa nhiều nước, nếu ăn ngay trước và sau bữa ăn, những thành phần trong phần lớn lượng nước trong dưa hấu sẽ làm loãng dịch tiêu hóa trong dạ dày, ảnh hưởng đến khả năng tiêu hóa và hấp thụ thức ăn của cơ thể. Đồng thời với lượng nước lớn vào cơ thể sẽ chiếm phần lớn dung tích chứa của dạ dày gây cảm giác no, giảm yếu tố kích thích ăn uống, ảnh hưởng tới sức khỏe (đặc biệt là sức khỏe trẻ em, thai phụ). Do đó, những người muốn giảm cân có thể ăn lượng dưa hấu vừa phải ngay trước bữa ăn để hạn chế lượng thức ăn vào cơ thể.

9. Không nên ăn nhiều dưa hấu lạnh

Trong tiết trời ngày hè oi bức, ăn dưa hấu lạnh luôn là sự lựa chọn hàng đầu trong nhu cầu giải khát, đẩy lùi cơn nóng bức. Tuy nhiên, điều đó lại ảnh hưởng vô cùng lớn đến dạ dày của bạn, nên đảm bảo nhiệt độ giữ dưa hấu còn tươi ngon là tốt nhất, không cần quá lạnh. Cách đơn giản và hiệu quả nhất là nên để dưa hấu nguyên quả vào ngăn cuối cùng của tủ lạnh, giữ ở nhiệt độ từ 8 - 10 độ C. Ở nhiệt độ này vừa đảm bảo dưa tươi ngon vừa giữ nguyên mùi vị của dưa. Mỗi lần ăn không nên vượt quá 500 gram, ăn từ từ là tốt nhất.

Ngoài ra đối với những người sâu răng, người có hệ tiêu hóa hoạt động không tốt cần đặc biệt chú ý, không nên ăn dưa lạnh là tốt nhất, bởi khi gặp lạnh đột ngột, răng sâu sẽ vô cùng đau nhức, hệ tiêu hóa hoạt động lại không hiệu quả gây ảnh hưởng đến sức khỏe.