

## 5 nguy hiểm khi bỏ bữa sáng

Ăn sáng là cách tốt nhất để bạn khởi đầu một ngày mới thật khoẻ mạnh. Những người có thói quen ăn sáng thường xuyên, đặc biệt là trẻ em, thường ăn ngon miệng hơn trong suốt cả ngày và không bị thừa cân so với những người bỏ bữa.

Âm thực dân gian có câu nói “Hãy ăn sáng như một vị vua, ăn trưa như một thường dân và dùng bữa tối như một người ăn xin”. Như vậy có thể thấy tầm quan trọng của bữa sáng. Nếu bạn đang cố gắng để giảm cân thì bạn phải ăn sáng. Nếu không ăn sáng, có thể tự bạn đang đẩy sức khỏe của mình tới sự nguy hiểm.

Dưới đây là 5 mối nguy của việc bỏ bữa sáng:

*Phản ứng chậm chạp:* Bữa sáng là nguồn năng lượng cho hoạt động não bộ, nếu không ăn sáng, cơ thể không nạp đủ nhiên liệu và năng lượng để thực hiện những hoạt động trong ngày. Khi đó, cơ thể bạn mệt mỏi, não không thể tập trung, tinh thần không hưng phấn, phản ứng trì trệ.

*Các bệnh mãn tính có thể xuất hiện:* Bắt đầu công việc trong tình trạng đói mềm, để có sức lực, cơ thể phải huy động các tuyến như tuyến giáp, tuyến cận giáp, tuyến yên... hoạt động để tạo ra năng lượng. Khi các tuyến này hoạt động thái quá nó có thể tạo ra nhiều axit, dẫn tới các bệnh mãn tính.

*Dạ dày có thể muốn “nổi loạn”:* Bỏ bữa sáng, đợi đến trưa mới ăn sẽ khiến dạ dày ở trong trạng thái đói quá lâu. Điều này làm dịch vị trong dạ dày tiết ra quá nhiều, nên dễ bị viêm, loét dạ dày...

*Chứng táo bón “ghé thăm”:* Nếu ăn đầy đủ 3 bữa trong này, cơ thể sẽ tự nhiên xuất hiện hiện tượng phản xạ dạ dày – đại tràng. Nếu việc ăn sáng không thành thói quen, lâu ngày có thể khiến phản xạ này mất kiểm soát, dẫn tới chứng táo bón.

*Dễ mắc bệnh sỏi mật:* Nếu không ăn sáng, mật sẽ không có thức ăn để tiêu hóa, dịch mật sẽ ở trong túi mật lâu hơn. Tình trạng này kéo dài, dịch mật sẽ tích tụ trong túi mật và đường ruột, cholesterol từ trong mật tiết ra sẽ dễ hình thành nên sỏi mật.

Không phải không có lý do khi người ta đặt tên cho bữa ăn sáng là “điểm tâm”. Hiệu quả làm việc cả ngày của bạn phụ thuộc vào “nó”. Vậy thì

còn chần chừ gì nữa, hãy thức dậy thật sớm và lựa chọn cho mình cách khởi đầu một ngày mới thật khoẻ mạnh bằng một bữa sáng ngon miệng.

***Nguồn: Gia Đình***