

Ăn hoa quả ngay sau bữa ăn là không khoa học?

Hoa quả rất bổ dưỡng và có nhiều ích lợi cho sức khỏe của con người. Hoa quả là một thành phần không thể thiếu trong chế độ ăn uống hàng ngày của chúng ta. Ngày nay, nhiều người thường có thói quen ăn hoa quả sau bữa ăn. Tuy nhiên, trong thực tế, theo các chuyên gia dinh dưỡng, ăn hoa quả ngay sau bữa ăn là không khoa học.

Dưới đây là 4 lý do không nên hoa quả sau bữa ăn:

Thứ nhất, nếu bạn ăn hoa quả sau bữa ăn, hoa quả sẽ dễ dàng để ngăn chặn dạ dày với thực phẩm khác sẽ dẫn đến đầy hơi, táo bón và các triệu chứng khác. Điều này có thể mang lại ảnh hưởng xấu đến chức năng tiêu hóa.

Thứ hai, hoa quả có chứa một số lượng lớn các loại đường, glucose, fructose, sucrose, tinh bột... Do đó, ăn trái cây sau bữa ăn sẽ làm tăng gánh nặng cho dạ dày, ruột và tuyến tụy. Đặc biệt, nếu các loại trái cây chưa chín, hàm lượng tinh bột cao hơn, khiến hệ tiêu hóa phải làm việc nhiều hơn nữa.

Thứ ba, trái cây giàu các chất có khả năng hấp thụ nước mạnh. Sau khi các loại trái cây đã hấp thụ nước, chúng làm tăng cảm giác no trong cơ thể con người, làm cho mọi người cảm thấy không thoải mái. Đặc biệt là khi có quá nhiều cellulose, nó cũng sẽ ảnh hưởng đến sự hấp thụ các chất dinh dưỡng nhất định trong cơ thể.

Thứ tư, đối với những người muốn giảm cân, nếu họ ăn nhiều trái cây sau khi đã ăn bữa ăn khiến cho dạ dày của bạn bị giãn ra, do đó dẫn đến béo phì.

Chính vì vậy, ăn hoa quả ngay sau bữa ăn là không thích hợp. Do đó, tốt hơn để ăn trái cây là một giờ trước bữa ăn hoặc hai giờ sau bữa ăn.

Tuy nhiên, cũng nên chú ý rằng một số loại trái cây không thích hợp để ăn khi dạ dày của bạn là trống rỗng, như: hồng hoặc một số loại trái cây chưa chín. Bởi vì loại trái cây này có chứa acid tannic, khi kết hợp với canxi hoặc sắt, sẽ tạo thành một loại keo màu hồng kết tủa trong dạ dày.

Các thời điểm tốt cho việc ăn hoa quả:

10 giờ sáng: Đây là lúc ta làm việc căng thẳng nhất, dễ cảm thấy bồn chồn, bứt rứt. Ăn hoa quả lúc này thì mùi vị chua ngọt sẽ khiến bạn thấy tinh thần thoải mái, bớt căng thẳng.

1 giờ trưa: Có thể hỗ trợ tiêu hóa, tốt nhất là những quả nhiều chất chua như cam, chanh, mơ, quýt, sơn trà.

4 giờ chiều: Lúc này thường ta đã đói bụng, hoa quả có thể ăn để lót dạ. Nên chọn loại ít axit.

Theo lời khuyên của các chuyên gia, nên dùng nước muối để ngâm rửa. Không nên để hoa quả trong ngăn đá hoặc ở nhiệt độ quá lạnh vì khi đưa ra nhiệt độ thường, quả sẽ nhanh chín, nhanh hỏng hơn. Nếu có điều kiện, nên bảo quản hoa quả trong nước hòa anolyt, giá thành rẻ và đảm bảo an toàn.

Nguồn: vn Media