

Ăn canh như thế nào tốt nhất

Trong bữa ăn của người Việt, canh là một trong những món không thể thiếu. Tuy nhiên, ăn canh không đơn giản. Cần phải biết ăn canh như thế nào và ăn vào thời điểm nào để tốt nhất cho sức khỏe.

Dưới đây là một số cách giúp bạn ăn canh đúng cách, ngon miệng và có lợi nhất cho sức khỏe.

1. Không nên ăn canh ngay khi vừa nấu

Nhiều người có thói quen thích ăn canh ngay khi chúng vừa nấu xong. Tuy nhiên, khi đó nhiệt độ của canh đang rất cao, trong khi vòm họng, thực quản và niêm mạc dạ dày của chúng ta chỉ có thể chịu được độ nóng vào khoảng 60 độ. Khi độ nóng vượt quá mức cho phép sẽ làm tổn hại đến niêm mạc dạ dày hoặc hệ thống đường tiêu hóa. Vì vậy, thích hợp nhất là bạn nên ăn canh khi chúng thấp hơn 50 độ là tốt nhất.

2. Không nên chan canh ăn chung với cơm

Trong quá trình ăn cơm, nước bọt không ngừng được tiết ra để làm mềm thức ăn, giúp quá trình nhai thức ăn diễn ra nhanh hơn. Bên cạnh đó, enzyme có trong nước bọt rất có lợi cho quá trình tiêu hóa và hấp thụ thức ăn của cơ thể. Vì vậy, nếu bạn ăn cơm chung với canh khiến cơm mềm đi sẽ làm hạn chế quá trình tiết nước bọt. Thức ăn không được hấp thụ nước bọt khi nuốt xuống dạ dày sẽ làm tăng gánh nặng cho hệ tiêu hóa, điều này kéo dài sẽ gây ra các bệnh liên quan đến hệ thống tiêu hóa.

3. Ăn canh thời gian nào trong ngày là tốt nhất

Theo nghiên cứu của khoa học, ăn canh vào bữa trưa cơ thể sẽ hấp thụ calo thấp nhất. Để tránh bị béo phì, bạn nên ăn nhiều canh vào thời điểm này. Ngược lại, bạn không nên ăn quá nhiều canh vào bữa tối, những dinh dưỡng có trong canh được tích tụ lại làm cho trọng lượng cơ thể tăng nhanh. Vì vậy, muốn ăn canh trong thời điểm này, bạn cần lựa chọn các loại thực phẩm ít calo để nấu canh, như các loại rau cải, bí đỏ, thịt gà mái già...

4. Ăn canh chậm vừa ngon miệng vừa tránh tăng cân

Ăn cơm càng dài, càng tận hưởng được mùi vị thơm ngon của món ăn. Ăn canh cũng vậy, khi bạn ăn từ từ, cơ thể có đủ thời gian để tiêu hóa và hấp

thụ. Khi cơ thể cảm thấy no tức là đã đến mức vừa phải. Ngược lại, nếu ăn quá nhanh, đến khi bạn cảm thấy no là bạn đã nạp vào cơ thể một lượng canh quá mức cần thiết, làm nặng bụng rất khó chịu và ảnh hưởng đến cân nặng của bạn.

5. Một bát canh trước khi ăn cơm tốt cho sức khỏe

"Ăn canh trước khi ăn cơm, dáng người vừa đẹp vừa khỏe mạnh. Sau khi ăn cơm mới ăn canh, càng ăn càng béo", điều này đã được khoa học chứng minh. Trước khi ăn cơm, ăn một chén canh giúp niêm mạc của đường tiêu hóa tránh được các kích thích của những thức ăn khô và cứng, có lợi cho việc hấp thụ thức ăn.

Bên cạnh đó, khi ăn canh làm cho các thức ăn bám vào thành dạ dày, đem lại cảm giác no bụng làm chúng ta không muốn ăn nhiều. Theo nghiên cứu khoa học, ăn canh trước khi ăn cơm giúp chúng ta hấp thu ít hơn từ 100 đến 190 calo. Ngược lại, sau khi ăn cơm mới ăn canh, hoặc là ăn canh vào cuối bữa làm cho những thức ăn trộn lẫn với dịch trợ tiêu hóa, ảnh hưởng đến việc tiêu hóa và không có lợi cho sức khỏe.

Nguồn: VnExpress.net