

5 lưu ý cần thiết trước khi ăn đồ xanh

Người thể chất hàn lạnh có biểu hiện là chân tay lạnh thiếu lực, lưng, chân đau nhức, đi ngoài phân lỏng. Những người này ăn đồ xanh càng làm bệnh tình nặng thêm, thậm chí gây ra đau bụng đi ngoài nhiều dẫn đến mất nước, huyết khí ngừng trệ làm cho cơ bắp khớp đau nhức, tỳ dạ dày yếu, lạnh dẫn đến các bệnh về hệ thống tiêu hóa ví dụ như viêm dạ dày mãn tính...

Ăn đồ xanh giúp phòng ngừa say nắng, chữa trị trúng độc thực phẩm, có hiệu quả chữa trị nhất định đối với sung nhiệt, nhiệt khát, nhiệt kết lỵ, đậu mùa vv. Nhưng những người đang uống thuốc không thích hợp ăn.

Đói bụng không nên ăn đồ xanh:

Đồ xanh tính hàn, bụng đói ăn không tốt cho dạ dày. Ngoài ra, người yếu cũng không nên ăn bởi vì hàm lượng protein trong đồ xanh nhiều hơn cả thịt gà, khi chức năng tiêu hóa dạ dày đường ruột của những người này kém, dễ vì tiêu hóa không tốt gây ra đau bụng đi ngoài.

Không nên ăn đồ xanh hàng ngày:

Ăn vừa vặn không sao, người lớn thường ăn 2-3 lần/tuần, mỗi lần một cốc là được. Trẻ em lại cần dựa vào cơ địa cụ thể của từng bé để định, tốt nhất nên tư vấn bác sỹ trước. Thông thường, trẻ em 2-3 tuổi khi bắt đầu ăn cháo, có thể ăn một chút đồ xanh. Sau 6 tuổi mới ăn theo lượng người lớn. Thông thường ăn quá nhiều đồ xanh sẽ gây ra bệnh dạ dày, đường ruột. Nữ giới ăn đồ xanh quá lượng sẽ bị các bệnh phụ khoa như: có bạch đới, bị trứng bụng, đau bụng kinh vv.

Uống thuốc Đông y không nên ăn đồ xanh: Đồ xanh khí vị ngọt hàn, không độc, hóa giải toàn bộ thảo mộc. Dân gian thường xem đồ xanh là một thủ pháp cấp cứu trúng độc. Vì vậy, đồ xanh và thuốc Đông y không thể đồng thời uống cùng nhau.

Nguồn: Dân trí