

Ăn chuối với những thực phẩm này dễ rước bệnh vào người mà ít ai ngờ tới

17:36 11/05/2025

Chuối tuy giàu dinh dưỡng, nhưng không phải thực phẩm nào cũng phù hợp để kết hợp cùng loại quả này.

Hạn chế dùng chuối cùng sữa chua

Việc kết hợp chuối, đặc biệt là chuối chín, với sữa chua – loại thực phẩm giàu protein và axit lactic – có thể gây ra hiện tượng tăng axit trong dạ dày. Điều này khiến một số người dễ gặp các triệu chứng như đầy hơi, đau bụng, ợ chua, thậm chí tiêu chảy. Dù sinh tố chuối với sữa chua là món khoái khẩu của nhiều người, bạn vẫn nên cân nhắc lượng dùng và theo dõi phản ứng cơ thể để tránh ảnh hưởng xấu đến tiêu hóa.



Ảnh minh họa (Ảnh: Internet)

Khoai tây

Cả chuối và khoai tây đều chứa một lượng carbohydrate đáng kể. Khi kết hợp hai loại thực phẩm này cùng nhau, đặc biệt là trong một bữa ăn no, có thể làm tăng gánh nặng cho hệ tiêu hóa. Sự lên men của carbohydrate trong ruột có thể dẫn đến tình trạng đầy hơi, khó tiêu và cảm giác nặng nề. Tốt nhất là nên ăn chuối cách xa các bữa ăn chính có khoai tây.

Không nên ăn chuối với sữa tươi

Đây có lẽ là sự kết hợp phổ biến nhất, đặc biệt trong các món sinh tố. Tuy nhiên, theo nhiều chuyên gia dinh dưỡng, việc kết hợp chuối và sữa tươi có thể tạo ra một hỗn hợp khó tiêu hóa. Chuối chứa nhiều đường và kali, trong khi sữa giàu protein và canxi. Sự kết hợp này có thể làm chậm quá trình tiêu hóa, gây ra cảm giác nặng bụng, đầy hơi, thậm chí là đau bụng ở một số người, đặc biệt là những người có hệ tiêu hóa nhạy cảm hoặc không dung nạp lactose.

Các loại trái cây họ cam quýt (cam, chanh, bưởi)

Các loại trái cây họ cam quýt có tính axit cao. Khi kết hợp với chuối, đặc biệt là khi bụng đói, có thể làm tăng độ axit trong dạ dày, gây kích ứng niêm mạc dạ dày, dẫn đến các triệu chứng như ợ nóng, đau bụng và khó tiêu. Tốt nhất nên ăn chuối sau khi ăn các loại trái cây họ cam quýt một khoảng thời gian.

Củ từ (khoai mỡ)

Củ từ chứa nhiều tinh bột và một số hợp chất có thể tương tác với các thành phần trong chuối, làm chậm quá trình tiêu hóa và gây ra tình trạng táo bón, đặc biệt là ở trẻ em và người lớn tuổi có hệ tiêu hóa yếu. Nên tránh kết hợp hai loại thực phẩm này trong cùng một bữa ăn.

Thức ăn nhiều dầu mỡ

Chất xơ dồi dào trong chuối có thể tương tác tiêu cực với đồ ăn nhiều dầu mỡ. Chuối làm chậm quá trình tiêu hóa chất béo, gây ra cảm giác đầy bụng, khó tiêu và các triệu chứng khác. Mặt khác, dầu mỡ khiến thức ăn lưu lại lâu hơn trong dạ dày, tạo điều kiện cho chất xơ trong chuối lên men, dẫn đến khó chịu. Sự kết hợp này có thể tạo thành hỗn hợp khó tiêu. Thêm vào đó, người không dung nạp fructose tự nhiên trong chuối cũng có nguy cơ gặp các vấn đề tiêu hóa.

Cà phê

Mặc dù cà phê nổi tiếng với khả năng tăng cường năng lượng tức thì nhờ caffeine, và chuối cung cấp nguồn đường tự nhiên dồi dào, nhưng sự kết hợp

của hai loại thực phẩm này có thể mang lại tác động ngược lại về lâu dài. Caffeine trong cà phê kết hợp với đường tự nhiên trong chuối khi kết hợp với nhau có thể gây ảnh hưởng về năng lượng, dẫn đến cơ thể luôn có cảm giác bị kiệt sức.

Đồ uống lạnh

Thói quen uống đồ lạnh ngay sau khi thưởng thức chuối có thể gây ra những xáo trộn không nhỏ cho hệ tiêu hóa của bạn. Nguyên nhân sâu xa nằm ở sự tương tác giữa nhiệt độ lạnh và quá trình phân giải thức ăn vốn đang diễn ra trong dạ dày.

Khi bạn tiêu thụ chuối, dạ dày bắt đầu tiết ra các enzyme và axit để phân hủy các thành phần dinh dưỡng. Quá trình này diễn ra hiệu quả nhất ở một nhiệt độ nhất định, thường là nhiệt độ ấm áp bên trong cơ thể. Việc đột ngột đưa một lượng lớn chất lỏng lạnh vào dạ dày ngay sau đó có thể tạo ra một "cú sốc" nhiệt độ, làm chậm hoặc thậm chí tạm ngừng hoạt động của các enzyme tiêu hóa.

Hà Trần (t/h)