TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Không nên uống nước ngay sau khi ăn những thực phẩm này...!

11:38 15/05/2017

Chúng ta thường được khuyên nên uống nhiều nước để giúp cho cơ thể đào thải tốt, giúp hệ tiêu hóa được thông suốt, nhất là mùa hè nóng nực... Tuy nhiên, Bộ y tế khuyến cáo: Không nên uống nước sau khi ăn một số loại thực phẩm chứa nhiều nước như dưa hấu, dưa chuột, cam, dứa, bưởi...

Cơ thể bạn cần một mức độ pH nhất định để tiêu hóa thực phẩm. Độ pH này bị phá vỡ nếu bạn uống nước sau khi ăn những thực phẩm chứa nhiều nước.

Điều này là do quá nhiều nước sẽ làm loãng độ pH của hệ tiêu hóa và dẫn tới tiêu hóa kém. Do sự xuất hiện của chất xơ và nước, các loại quả như đu đủ và dưa không được khuyên dùng khi đang đói vì chúng làm loãng độ pH của hệ tiêu hóa.



Những loại thực phẩm chứa nhiều nước này tiêu hóa khá nhanh khi đói và chúng bắt đầu tiêu hóa trong thực quản ngay trước khi tới hệ tiêu hóa. Uống nước sau khi sử dụng những thực phẩm này làm xáo trộn độ pH và ngừng quá trình tiêu hóa khiến cho thực phẩm không được tiêu hóa. Vì vậy trong một số trường hợp, thay vì chuyển hóa thành dinh dưỡng, chúng bị chuyển đổi thành chất độc. Kết quả là, thực phẩm có thể ảnh hưởng tới sức khỏe.

Các loại quả như dưa chuột, dưa hấu cải thiện tiêu hóa nếu được ăn đúng cách. Nhưng uống nước sau khi dùng những loại quả này có thể ảnh hưởng tới tiêu hóa. Điều này là do thực phẩm chứa nhiều nước giúp quá trình tiêu hóa được dễ dàng hơn. Uống nước sau khi ăn những thực phẩm này, nhu động ruột trở nên quá “trơn tru” và có thể dẫn tới tiêu chảy.

Bởi những lý do trên, bạn không nên uống nước ngay sau bữa ăn hoặc trong khi ăn vì điều này có thể loại bỏ các enzym tiêu hóa và dẫn tới tiêu hóa kém. Thời gian lý tưởng để uống nước sau khi ăn những thực phẩm này và sau các bữa ăn nên là 30-40 phút.

Các bạn nên nhớ, những nguồn thực phẩm bổ dưỡng, kể cả là nước các bạn cũng cần phải ăn uống hợp lý mới mang lại sức khỏe cho chính bản thân mình.

Nguồn: *Suckhoedoisong.vn*