

Nước cam tuy bổ dưỡng nhưng lại có thể "phản tác dụng" nếu chúng ta uống kiểu này

14:52 16/06/2025

Từng được ca ngợi là "vị cứu tinh" của hệ miễn dịch và là bí quyết dưỡng da từ thiên nhiên, nước cam từ lâu đã chiếm vị trí đặc biệt trong chế độ ăn uống của nhiều người. Thế nhưng, ít ai ngờ rằng loại thức uống tưởng chừng vô hại này lại có thể trở thành nguyên nhân âm thầm ảnh hưởng đến sức khỏe nếu sử dụng sai cách.

Uống nước cam khi bụng rỗng - thói quen tưởng vô hại nhưng lại tiềm ẩn nguy cơ lớn

Không ít người có thói quen bắt đầu buổi sáng với một ly nước cam mát lạnh mà quên mất rằng, khi dạ dày đang trống rỗng, điều này có thể trở thành "cú sốc axit" cho hệ tiêu hóa. Hàm lượng axit ascorbic (vitamin C) và axit citric cao trong nước cam sẽ tiếp xúc trực tiếp với niêm mạc dạ dày, dễ gây kích ứng.



Uống nước cam sai cách chẳng khác gì tự đầu độc cơ thể.

Ở người có hệ tiêu hóa khỏe, cảm giác có thể chỉ là lâm râm, hơi cồn cào. Nhưng với những ai có dạ dày nhạy cảm hoặc từng mắc các bệnh lý như viêm loét, trào ngược, thì đây chính là "ngòi nổ" khiến các triệu chứng bùng phát dữ dội: đau quặn, ợ nóng, ợ chua, thậm chí viêm loét trầm trọng hơn.

Giải pháp tốt nhất: Hãy uống nước cam sau bữa ăn khoảng 1-2 giờ. Nếu uống vào bữa sáng, đừng quên ăn kèm thực phẩm có tinh bột hoặc protein như bánh mì, ngũ cốc, trứng... để tạo lớp đệm bảo vệ niêm mạc dạ dày khỏi tác động của axit.

Tránh uống nước cam ngay sau khi ăn hải sản - kết hợp dễ gây hại ngầm cho cơ thể

Nhiều người có thói quen thưởng thức hải sản rồi tráng miệng bằng nước cam mà không biết rằng đây là một sự kết hợp tiềm ẩn nguy cơ với sức khỏe. Hải sản thường chứa một lượng nhỏ asen pentavalent – một dạng vô hại ở điều kiện bình thường. Tuy nhiên, khi gặp vitamin C dồi dào trong nước cam, chất này có thể bị khử thành asen trioxide (thạch tín) – một hợp chất có độc tính cao.

Tuy ngộ độc do sự kết hợp này là hiếm và cần lượng lớn cả hải sản lẫn nước cam cùng lúc, nhưng vẫn có thể dẫn đến đau bụng, rối loạn tiêu hóa hoặc ngộ độc cấp tính trong một số trường hợp nhạy cảm.

Lời khuyên: Sau khi ăn hải sản, tốt nhất chỉ nên dùng nước lọc, trà ấm hoặc các loại nước không chứa nhiều axit. Nước cam, nước chanh và các loại trái cây có tính axit nên được tiêu thụ cách bữa ăn hải sản ít nhất vài giờ để đảm bảo an toàn.

Uống nước cam *trước* khi đánh răng

Nhiều người nghĩ rằng uống nước cam rồi đánh răng ngay sẽ giúp làm sạch răng miệng. Nhưng thực tế lại hoàn toàn ngược lại, đây là "công thức" nhanh nhất để tàn phá men răng của bạn. Sau khi uống nước cam, axit từ cam sẽ làm mềm tạm thời lớp men răng bên ngoài. Nếu bạn ngay lập tức dùng bàn chải và kem đánh răng để chải mạnh, bạn sẽ vô tình chà xát và đẩy lượng axit này sâu hơn vào cấu trúc men răng, gây xói mòn và bào mòn men răng một cách nhanh chóng và nghiêm trọng.

Hãy kiên nhẫn đợi ít nhất 30-60 phút sau khi uống nước cam rồi mới đánh răng. Khoảng thời gian này đủ để nước bọt trung hòa axit và giúp men răng cứng chắc trở lại. Nếu muốn làm sạch khoang miệng ngay lập tức, hãy súc miệng kỹ bằng nước lọc để loại bỏ bớt axit và đường còn bám trên răng.

Uống sữa với nước cam

Sữa là nguồn cung cấp protein dồi dào, chủ yếu là casein. Casein là một loại protein nhạy cảm với môi trường axit. Nước cam chứa nhiều axit citric và axit ascorbic (vitamin C), tạo nên môi trường có tính axit mạnh.

Khi protein trong sữa gặp môi trường axit từ nước cam, chúng sẽ bị kết tủa (đông vón lại). Khi sữa bị kết tủa trong dạ dày, thay vì được tiêu hóa và hấp thụ từ từ, nó sẽ tạo thành những mảng vón cục khó tiêu. Điều này có thể dẫn đến các triệu chứng khó chịu như: đầy bụng, chướng bụng, khó tiêu, buồn nôn, ợ hơi.

Uống quá nhiều nước cam

Dù nước cam là một kho vitamin và khoáng chất, nhưng "cái gì nhiều quá cũng không tốt" - nguyên tắc này đặc biệt đúng với nước cam. Uống quá liều lượng khuyến nghị có thể dẫn đến một số vấn đề như tăng đường huyết đột ngột, rối loạn tiêu hóa, tăng nguy cơ mắc sỏi thận,...

Một ly nước cam tươi (khoảng 150-200ml) mỗi ngày là đủ để cung cấp vitamin C và các dưỡng chất cần thiết mà không gây ra tác dụng phụ. Ăn cam nguyên trái sẽ cung cấp thêm chất xơ, giúp làm chậm quá trình hấp thụ đường và mang lại cảm giác no lâu hơn.

