

Sai lầm nhiều người mắc: Uống nước mía vào thời điểm này, hại sức khỏe khôn lường

09:25 15/06/2025

Được yêu thích nhờ vị ngọt dịu và khả năng làm dịu cơn khát tức thì, nước mía là lựa chọn quen thuộc của nhiều người vào ngày nắng nóng. Dù vậy, không phải thời điểm nào uống nước mía cũng tốt. Có những lúc, loại nước tưởng chừng vô hại này lại có thể gây ảnh hưởng xấu tới sức khỏe.



Uống nước mía sai thời điểm có thể gây hại cho sức khỏe.

Không nên uống nước mía khi đang dùng thuốc điều trị

Nếu bạn đang trong quá trình điều trị bằng thuốc, đặc biệt là các loại thuốc chống đông máu (như aspirin), thuốc chống viêm không steroid (NSAIDs) hoặc thuốc bổ sung sắt, việc uống nước mía cần được cân nhắc cẩn thận.

Nước mía giàu policosanol – một hợp chất có khả năng ức chế sự hình thành cục máu đông. Khi kết hợp với thuốc chống đông, nước mía có thể làm tăng nguy cơ chảy máu. Ngoài ra, nó còn có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của một số loại thuốc khác. Để đảm bảo an toàn, nếu đang dùng thuốc điều trị, bạn nên hỏi ý

kiến bác sĩ trước khi uống nước mía.

Không nên uống nước mía khi bụng đói

Uống nước mía lúc bụng rỗng có thể gây hại cho dạ dày và sức khỏe tổng thể. Với hàm lượng đường cao, nước mía khi vào cơ thể lúc đói dễ làm đường huyết tăng nhanh đột ngột. Điều này không chỉ khiến bạn cảm thấy cồn cào, khó chịu mà còn có thể dẫn tới chóng mặt, choáng váng, nhất là ở những người nhạy cảm. Vì vậy, trước khi thưởng thức một ly nước mía mát lạnh, bạn nên ăn nhẹ gì đó để tránh tác động xấu đến cơ thể.

Tránh uống nước mía vào buổi sáng sớm

Buổi sáng sớm, sau một đêm dài không nạp năng lượng, cơ thể ở trạng thái nhạy cảm và cần được bổ sung dưỡng chất hợp lý. Nếu lúc này bạn uống nước mía – loại nước chứa lượng đường cao – đường huyết có thể tăng đột ngột, gây sốc insulin và làm tuyến tụy phải hoạt động quá sức. Điều này đặc biệt nguy hiểm với người bị tiểu đường hoặc có nguy cơ mắc bệnh.

Hơn nữa, khi cơ thể còn “lạnh” vào buổi sáng, nước mía có thể khiến bạn cảm thấy lạnh bụng, đầy bụng, khó chịu, nhất là với những người có hệ tiêu hóa yếu hoặc đang gặp vấn đề về dạ dày. Dù nước mía giúp bổ sung năng lượng nhanh, nhưng nó không cung cấp đủ dinh dưỡng cần thiết cho bữa sáng như đạm, chất xơ hay vitamin từ thực phẩm khác.

Không nên uống nước mía vào buổi tối

Nước mía chứa hàm lượng đường tự nhiên (sucrose) khá cao. Vào buổi tối, khi cơ thể ít vận động, lượng đường này dễ bị tích trữ dưới dạng mỡ thừa, lâu dần dẫn đến tăng cân. Ngoài ra, đường huyết có thể tăng nhanh sau khi uống rồi lại hạ xuống, khiến bạn cảm thấy đói bụng hoặc khó chịu trong đêm, làm giấc ngủ bị ảnh hưởng.

Không chỉ vậy, nếu uống nhiều nước mía vào tối muộn, bạn còn có thể bị đầy bụng, khó tiêu – nhất là trước giờ đi ngủ. Với người mắc tiểu đường hoặc có nguy cơ cao, uống nước mía buổi tối càng cần tránh vì nguy cơ đường huyết tăng vọt rất nguy hiểm.

Thời điểm tốt nhất uống nước mía

Nên uống nước mía vào giữa các bữa ăn chính (ví dụ: giữa buổi sáng hoặc giữa buổi chiều) khi bụng không quá đói cũng không quá no. Ngay cả khi bạn không thuộc các trường hợp trên, cũng chỉ nên uống một lượng vừa phải (khoảng 1-2

ly/tuần) để tránh nạp quá nhiều đường vào cơ thể.

Chọn mua nước mía ở những nơi đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Uống ngay sau khi ép để tránh vi khuẩn xâm nhập và giảm chất lượng. Nước mía là một món quà từ thiên nhiên, nhưng việc hiểu rõ thời điểm không nên uống nước mía sẽ giúp bạn tận hưởng thức uống này một cách an toàn và mang lại lợi ích tốt nhất cho sức khỏe.

Hà Trần (t/h)