

á»ç chua vÃ thÃ³i quen Äfn uá»ng

ÄÃ»ng gÃ»p cá»§a Thuc Duong
18/10/2009

á»ç chua sinh ra bá»Ýi nhiá»u nguyên do, bao gá»m chá»ng thoát vá»t, thá»a cân á»Ý cÆj hoành và tác dá»ng phá»ý cá»§a má»Tmt sá»' loá»ji thuá»'c. Nó xá»ÿ ra khi van Ä'óng giá»a dá»i dày và thá»±c quá»n bá»' yá»u Ä'i, khiá»n cho axit trào ngÆ°á»c lên.

Hiá»ñ

tÆ°á»ng này gây Ä'au rát, khó chá»u, cá»m giác Ä'á»ng ngá»t trong cá»• há»ng. Ä'ia»u trá»' á»£ chua không dá»..., nhÆ°ng bá»jn có thá»f loá»ji bá»• bá»ng cách xem lá»ji thói quen Äfn uá»ng cá»§a mình.

Lá»±a chá»n thá»±c phá»m phù há»p

Không

có lý do sinh há»c nào giá»i thích vì sao cÆj thá»f không tiêu hóa thá»t Ä'á»• tá»t nhÆ° thá»t trá»ng, nhÆ°ng vì má»Tmt nguyên do nào Ä'ó, nhiá»u ngÆ°á»i Äfn thá»t Ä'á»• dá»... bá»' á»£ chua hÆjn.

Má»Tmt

sá»' thá»±c phá»m gia tÃng sá»± sá»n xuá»t axit, vì vá»y cá»§n phá»i há»jn chá»u chúng, bao gá»m thá»c Äfn béo và nhiá»u gia vá»' nhÆ° nÆ°á»c sá»t kem, bánh nÆ°á»ng bÆj và quá nhiá»u dá»su oliu.

Má»Tmt

sá»' trái cây và rau xanh cÃng có thá»f gây rá»c rá»i, Ä'á»c biá»t là quá» há»• cam, quá» má»ng và quá» chÆ°a chín. Bá»jn sá»½ dá»... chá»u hÆjn khi Äfn táo và lê (Ä'ã chín). Trái cây Ä'Æ°á»c chá»u biá»n cÃng tá»t cho ruá»Tmt hÆjn. NhÆ°ng Ä'á»ng nên Äfn hoa quá» khi bá»ng còn trá»ng rá»ng—ng.

Gá»jo và mì á»ng có thá»f giá»m tác dá»ng, nhÆ°ng vá»n nên thá»- nhiá»t m loá»ji bánh mì nào sá»½ phù há»p vá»i bá»jn hÆjn.

Tá»t

nhien, má»i ngÆ°á»i hoàn toàn có thá»f ca ngá»i bánh mì làm bá»ng bá»Tmt chÆ°a rây, bá»Ýi có nhiá»u chá»t xÆj và vitamin B, nhÆ°ng chá»t xÆj cÃng gây "khó dá»..." cho ruá»Tmt và nó còn gây chóng no hÆjn bánh mì trá»ng. Nên vá»i nhá»ng ngÆ°á»i nào muá»n tÃng cân, sá»½ tá»t hÆjn ná»u há»• Äfn bánh mì trá»ng.

CÃng

cá»§n khôn ngoan khi uá»ng. Tránh uá»ng quá nhiá»u trÆ°á»c và trong bá»a Äfn bá»Ýi

nó làm bá»n Ä'á»y bá»ng và thá»c Äfn sá»½ bá» dá»n lên. Tránh các Ä'á»" uá»ng chá»a nhá»•u caffeine nhÆ° cà phê, trà, cola và chocolate. Nhá»ng thá»c này sá»½ khiá»n van thành ruá»™t yá»u Ä'i và làm thá»c Äfn á»£ lên. CÄ»ng nên tránh cá»£ nhá»ng Ä'á»" uá»ng có gas.

Ä,n tá» « tá»«, nhai ká»¹

Bên

cá»nh viá»c lá»±a chá»n thá»c Äfn, cách Äfn cÄ»ng tá»o nên sá»± khác biá»t. Ä,n quá nhanh nghÄ»a là bá»n phá»i nuá»t nhá»ng miá»ng to và chúng sá»½ ná»m lâu trong bá»ng khiá»n dá»i dày khó tiêu hóa. Bá»n cÄ»ng sá»½ nuá»t vào nhá»•u không khí lúc Äfn, nên khi bá»n á»£, luá»ng không khí sá»½ mang theo axit gây cá»£m giác chua Ä'á»ng. Vì vá»y hãy Äfn tá» « tá»«, nhai ká»¹ và giá» cÆj thá»f thá»ng Ä'á»c»ng trong 45 phút sau khi Äfn.

Nhá»ng

Ä'á»" Äfn lá»ng nhÆ° cháo và súp cÄ»ng dá»... trào ngÆ°á»£c lên thá»±c quá»n. Vá»i bá»a sáng, bá»n nên Äfn bánh mì nÆ°á»ng hoá»c má»™t bát cháo nhá»•. Bá»a trÆ°a, nên Äfn súp cùng má»™t món khô nào Ä'ó.

Ä,n thành nhá»•u bá»a nhá»•, nhÆ° thá»i má»—i lá»n bá»n sá»½ có ít thá»c Äfn trong bá»ng hÆj và cá»£m thá»y dá»... chá»u hÆj.

Tránh

Äfn vá»t liên tá»c nhá»ng thá»c không nhá»•u chá»t bá»•. Bá»n có thá»f cho rá»ng có thá»c gì Ä'ó trong bá»ng sá»½ giúp há»p thu axit, nhÆ°ng ká»t quá» chá»% là cá»£m giác chán Äfn khi Ä'á»n bá»a.

(Theo Tretoday)