

á»ç chua vÃ thÃ³i quen Äfn uá»ng

ÄÃng gÃp cá»Şa Thuc Duong
18/10/2009

á»ç chua sinh ra bá»Ỗi nhiá»•u nguyên do, bao gá»“m chá»©ng thoát vá»ç, thá»«a cân á»Ỗ cÆj hoành và tác dá»¥ng phá»¥ cá»Şa má»™t sá»‘ loá»j thuá»‘c. Nó xá»ÿ ra khi van Ä’óng giá»¯a dá»j dày và thá»±c quá»£n bá»ç yá»ç u Ä’i, khiá»çn cho axit trào ngÆ°á»£c lên.

Hiá»jn

tÆ°á»£ng này gây Ä’au rát, khó chá»«u, cá»£m giác Ä’á»ng ngá»t trong cá»• há»ng. Ä’iá»•u trá»ç 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»Şa 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»™t nguyên do nào Ä’ó, nhiá»•u ngÆ°á»•i Äfn thá»t Ä’á»• dá»... bá»ç á»£ chua hÆjn.

Má»™t

sá»‘ thá»±c phá»©m gia tÃfng sá»± sá»£n xuá»¥t axit, vì vá»-y cá»Şn phá»£i há»jn chá»ç chúng, bao gá»“m thá»©c Äfn béo và nhiá»•u gia vá»ç nhÆ° nÆ°á»ç sá»t kem, bánh nÆ°á»ng bÆj và quá nhiá»•u dá»Şu oliu.

Má»™t

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»ç biá»çn cÃng tá»t cho ruá»™t hÆjn. NhÆ°ng Ä’á»«ng nên Äfn hoa quá»£ khi bá»¥ng còn trá»ng rá»—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»™t chÆ°a rây, bá»Ỗi có nhiá»•u chá»¥t xÆj và vitamin B, nhÆ°ng chá»¥t xÆj cÃng gây "khó dá»..." cho ruá»™t và nó còn gây chóng no hÆjn bánh mì trá»ng. Nên vá»i nhá»ng ngÆ°á»•i nào muá»n tÃfng cân, sá»½ tá»t hÆjn ná»ç u há»• Äfn bánh mì trá»ng.

CÃng

cá»Şn khôn ngoan khi uá»ng. Tránh uá»ng quá nhiá»•u trÆ°á»ç và trong bá»a Äfn bá»Ỗi

nó làm bá»n Á»á»Şy bá»Şng và thá»©c Á»fn sá»½ bá»« dá»“n lên. Tránh các Á»á»“ uá»‘ng chá»©a nhiá»•u caffeine nhÆ° cà phê, trà, cola và chocolate. Nhá»‘ng thá»© này sá»½ khiá»çn van thành ruá»™t yá»ç u Á»i và làm thá»©c Á»fn á»£ lên. CẢ»ng nên tránh cá»£ nhá»‘ng Á»á»“ uá»‘ng có gas.

Á»n tá»« tá»«, nhai ká»¹

Bên

cá»nh viá»ç lá»±a chá»•n thá»©c Á»fn, cách Á»fn cẢ»ng tá»o nên sá»± khác biá»çt. Á»n quá nhanh nghẢ»a là bá»n phá»i nuá»t nhá»‘ng miá»çng to và chúng sá»½ ná»±m lâu trong bá»Şng khiá»çn dá»ç dày khó tiêu hóa. Bá»n cẢ»ng sá»½ nuá»t vào nhiá»•u không khí lúc Á»fn, nên khi bá»n á»£, luá»‘ng không khí sá»½ mang theo axit gây cá»£m giác chua Á»á»ng. Vì vá»y hãy Á»fn tá»« tá»«, nhai ká»¹ và giá» cÆj thá»f thá»ng Á»á»©ng trong 45 phút sau khi Á»fn.

Nhá»‘ng

Á»á»“ Á»fn lá»•ng nhÆ° cháo và súp cẢ»ng dá»... trào ngÆ°á»£c lên thá»±c quá»n. Vá»i bá»a sáng, bá»n nên Á»fn bánh mì nÆ°á»ng hoá»c má»™t bát cháo nhiá»•. Bá»a trÆ°a, nên Á»fn súp cùng má»™t món khô nào Á»ó.

Á»n thành nhiá»•u bá»a nhiá»•, nhÆ° thá»ç má»—i lá»Şn bá»n sá»½ có ít thá»©c Á»fn trong bá»Şng hÆj và cá»£m thá»y dá»... chá»u hÆj.

Tránh

Á»fn vá»t liên tá»çc nhá»‘ng thá»© không nhiá»•u chá»Şt bá»•. Bá»n có thá»f cho rá»ng có thá»© gì Á»ó trong bá»Şng sá»½ giúp há»p thu axit, nhÆ°ng ká»çt quá» chá»% là cá»£m giác chán Á»fn khi Á»á»çn bá»a.

(Theo Tretoday)