

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»ç, thá»«a cân á»Ý cÆj hoành và tác dá»¥ng phá»¥ cá»§a má»™t sá»‘ loá»ji thuá»‘c. Nó xá»ÿy ra khi van Ä’óng giá»¯a dá»i dày và thá»±c quá»£n bá»ç yá»¿u Ä’i, khiá»¿n cho axit trào ngÆ°á»£c lên.

Hiá»ñn

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»§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»™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»£n phá»£i há»jn chá»¿ 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»§u 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»¿ biá»¿n 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»- nghiá»ñm 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»Ýi 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»¿u há»• Äfn bánh mì trá»ng.

CÃng

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

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»_n van thành ruá»™t yá»_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»_c lá»_a chá»•n thá»©c Á»fn, cách Á»fn cẢ»ng tá»_o nên sá»_± khác biá»_t. Á»n quá nhanh nghẢ»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 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»_c Á»_i 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»_i má»_—i lá»_n bá»_n sá»_½ có ít thá»©c Á»fn trong bá»_ng hÆ»_n và cá»_£m thá»_y dá»... chá»_u hÆ»_n.

Tránh

Á»fn vá»_t liên tá»_c nhá»_ng thá»© không nhiá»•u chá»_t bá»•. Bá»_n có thá»_f cho rá»_ng có thá»© gì Á»ó trong bá»_ng sá»_½ giúp há»_p thu axit, nhÆ°ng ká»_t quá»_£ chá»_% là cá»_£m giác chán Á»fn khi Á»á»_n bá»_a.

(Theo Tretoday)