CK.0000072504

1001 MẸO VẶT HAY TRONG CUỘC SỐNG

NGUYÊN
ỌC LIỆU

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - THÔNG TIN

1001 MẸO VẶT HAY TRONG CUỘC SỐNG

Mã số: $\frac{25\text{-}41}{2\text{-}4}$

1001
MẸO VẶT HAY TRONG CUỘC SỐNG

NGỌC QUANG *biên soạn*

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA – THÔNG TIN

CHƯƠNG I

ĂN UỐNG VÀ CHẾ BIẾN THỰC PHẨM

Không nên ăn quá no.

Khoảng thời gian từ bữa tối đến bữa sáng hôm sau dài khoảng hơn 10 tiếng, do vậy bạn phải ăn sao cho đủ, tuy nhiên cũng không nên ăn quá nhiều. Vào bữa tối, nếu ăn nhiều quá sẽ khiến cơ thể thừa năng lượng dễ gây béo, làm cho gan, mật, lá lách bị chèn ép. Ngoài ra còn dễ dẫn đến bệnh van tim do sơ cứng động mạch và bệnh đái đường.

Không nên ăn quá muộn

Nếu bạn ăn trưa lúc 12 giờ thì muộn nhất là 6 giờ chiều phải ăn tối. Sở dĩ như vậy vì thức ăn của bữa trưa chỉ ở lại trong dạ dày từ 3-5 tiếng là tiêu hoá hết, ăn tối muộn quá sẽ không tốt cho tiêu hóa. Ngoài ra, việc ăn quá muộn sẽ làm cho thời gian từ lúc ăn đến lúc đi ngủ không nhiều, do vậy dễ làm cho người ta khó ngủ hoặc mơ nhiều, ảnh hưởng đến sự nghỉ ngơi của đại não.

Không nên ăn nhiều chất.

Sau bữa cơm, lượng hoạt động sẽ giảm nhiều, vì thế nếu ta ăn quá nhiều chất trong bữa ăn tối, cơ thể có thể chuyển hoá nhiệt lượng dư thừa thành chất béo. Như thế không chỉ ảnh hưởng tới mặt thẩm mỹ mà còn dễ dẫn đến mắc bệnh hệ tim mạch.

Không nên uống nhiều rượu.

Rượu vốn không phải là một đồ uống có lợi cho sức khoẻ, cho nên bình thường bạn cũng đã không nên uống nhiều rượu. Việc uống nhiều rượu vào bữa tối lại càng không nên vì làm vậy rất dễ dẫn đến xơ cứng gan, viêm tuỵ và hạ đường huyết.

Cũng cần lưu ý thêm là đối với những người làm việc về đêm thì việc ăn ít là hoàn toàn không nên. Ngược lại những người như thế lại cần ăn thêm về đêm bởi lẽ nếu thường xuyên bị đói sẽ dẫn đến bệnh đường ruột, dạ dày hoặc xuất hiện triệu trứng đường huyết thấp, không có lợi cho sức khoẻ.

Không nên vừa ăn cơm vừa đọc sách.

Trong lúc ăn cơm, sự vận động của dạ dày và ruột non nhanh hơn, sự tiết ra của dịch tiêu hoá tăng lên. Để đảm bảo được công việc này, mạch máu của đường ruột và dạ dày giãn ra, lượng tuần hoàn của máu tăng lên nhiều. Do vậy trong lúc này, nếu bạn đọc sách, lượng làm việc của đại não tăng lên, vì vậy lượng cung ứng của máu cũng cần

tăng lên, tạo tình huống "tranh máu" giữa não và dạ dày. Kết quả là sự cung cấp máu của hệ tiêu hoá không được đảm bảo, sức tiêu hoá kém, lâu ngày sẽ tạo thành tiêu hoá không tốt. Đồng thời, cung cấp máu lên não không đầy đủ, hiệu suất đọc sách cũng không cao, dễ dẫn đến mệt mỏi. Hơn nữa, vừa đọc sách vừa ăn cơm sẽ kéo dài thời gian của bữa ăn, không tốt cho tiêu hoá.

Không nên vừa ăn cơm vừa uống đồ uống có gas.

Việc uống nước có gas trước hay sau bữa ăn đối với cơ thể đều không có lợi. Sở dĩ như vậy vì sự tiêu hoá của dạ dày thông qua vị toan và dung môi abumin để hoàn thành. Nếu trước khi ăn cơm uống nhiều nước có gas, sẽ làm cho vị toan bị pha loãng, giảm yếu sức diệt trùng của dịch vị. Ngoài ra, thành phần cacbonic trong nước gas có thể kích thích niêm mạc dạ dày, giảm bớt khả năng tiết ra của dịch vị, ảnh hưởng đến sự sản sinh và hình thành dung môi abumin của dạ dày, dẫn đến ảnh hưởng tiêu hoá, kém ăn.Thêm vào đó, trong nước có gas còn chứa một loại kiềm yếu, có thể trung hòa dịch vị, làm giảm khả năng tiêu hóa của dung môi abumin. Do vậy uống càng nhiều nước có gas, hoạt tính của dung môi dạ dày sẽ càng yếu, chức năng tiêu hoá của dạ dày càng kém, vì vậy trong khi ăn bạn không nên vừa ăn vừa uống nước có gas.

Không nên ngồi xổm trong khi ăn.

Với tư thế ăn ngồi xổm, phần bụng sẽ bị ép, ngoài hiện tượng dạ dày và ruột không di động bình thường còn có thể khiến chất khí trong dạ dày và ruột bị bế tắc, ảnh hưởng đến sự tiêu hoá và hấp thụ thức ăn.

Những điều nên tránh sau bữa ăn.

- Không nên đi lại ngay.

- Không nên hút thuốc vì trong lúc này cơ thể có khả năng hấp thụ khói thuốc tăng gấp khoảng 10 lần so với lúc bình thường. Ngoài ra còn làm cho sự tiêu hoá của thức ăn bị trì trệ.

- Không nên nới rộng thắt lưng vì làm như vậy sẽ làm cho vùng bụng bị sệ xuống, di động của đường ruột bị tăng nhanh, dễ dẫn đến xoắn ruột, đầy bụng và dạ dày bị sệ xuống.

- Không nên đi đại tiện ngay vì như thế dễ dẫn đến rối loạn chức năng, kém tiêu hoá tối thiểu 1 giờ sau khi ăn.

- Không nên ăn hoa quả ngay sau bữa ăn diều đó dễ gây nên đầy bụng hoặc rối loạn tiêu hóa.

- Không nên ngủ ngay.

- Không nên uống trà ngay.

- Không nên đi bơi điều đó dễ sinh ra co giật dạ dày và bị nôn (ít nhất 2 giờ sau bữa ăn nếu bạn muốn bơi).