

Top 20 Thực Phẩm Nên Ăn Và Không Nên Ăn Khi Bụng Đói

Khi đói chúng ta thường tìm ăn những món có sẵn ở nhà mà không để ý đến việc chúng có thích hợp cho chúng ta ăn vào lúc đói hay không. Bài viết này sẽ giúp các bạn tìm hiểu **những thực phẩm nên và không nên ăn** khi bụng rỗng hoặc vào lúc sáng sớm để **tránh những tác hại không đáng có cho cơ thể** nha.

Những thực phẩm nên tránh dùng vào lúc bụng đói

1. Đồ ngọt

Lúc đói hoặc sáng sớm khi bạn chưa ăn gì vào bụng thì **không nên ăn những món ngọt** như kẹo, bánh ngọt, bánh gato,... vì **chất đường** trong những đồ ăn này sẽ **làm lượng insulin tăng vọt**, từ đó khiến tuyến tụy bị tăng áp lực khi vẫn còn đang chưa hoạt động ổn định. Dẫn đến hậu quả nghiêm trọng là bạn sẽ **bị tiểu đường**.



2. Các loại bánh nướng và bánh bột nhồi

Thành phần men trong bột của các loại bánh nướng và bánh bột nhồi. Chính chất này sẽ làm kích thích dạ dày, **gây triệu chứng đầy hơi, khó tiêu**, khiến bạn mất cảm giác ngon miệng và khó chịu trong người, bụng chướng.



3. Sản phẩm sữa lên men và các loại sữa chua

Mọi người thường nghĩ **ăn sữa chua lúc bụng đói** hoặc vào lúc sáng sớm sẽ kích thích tiêu hóa, khiến dạ dày hoạt động tốt hơn. Nhưng thực chất điều đó **hoàn toàn sai lầm**, lúc này là lúc độ chua của dịch dạ dày cao nhất. Nếu ăn sữa chua lúc bụng rỗng, các **axit hydrochloric (HCL)** sẽ hình thành trong dạ dày và dần dần **giết chết các khuẩn lactic có lợi** cho đường ruột.



4. Quả lê

Trái cây tuy rất tốt cho sức khỏe cũng như hệ tiêu hóa, nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng ăn trái cây đặc biệt là lê. **Chất xơ thô** của lê sẽ **làm niêm mạc dạ dày bị tổn thương nặng** nếu ta ăn vào lúc bụng đói dễ dẫn đến các **bệnh đường ruột, đau dạ dày**.



5. Dưa chuột và các loại rau tươi khác

Dưa chuột và rau tươi thường rất tốt cho cơ thể, ăn nhiều sẽ không sao, thậm chí còn giúp thức ăn tiêu hóa tốt. Tuy nhiên, lúc bụng rỗng và lúc sáng sớm thì hoàn toàn không nên ăn vì **chất axit animo** trong rau tươi, dưa leo sẽ **gây nên chứng ợ nóng, đầy hơi** và đau bụng khiến cho bạn mệt mỏi và khó chịu trong người.



6. Cà chua và chuối

Thông thường ăn **cà chua** sẽ giúp đẹp da, dễ tiêu hóa nhưng chỉ lúc bụng no thôi nhé. Vì cà chua **chứa nhiều axit tannic**, ăn lúc bụng đói sẽ làm **tăng độ axit trong dạ dày**, lâu ngày dẫn đến **viêm loét dạ**, có nguy cơ bị **ung thư dạ dày**.

Chuối là loại trái có lẽ ai cũng nghĩ ăn lúc nào cũng được vì nó thực sự tốt cho cơ thể. Tuy nhiên, **không nên ăn chuối khi đói** vì chuối làm **tăng lượng magie** trong máu, gây **tổn hại tim**.



7. Nước uống có ga và nước uống lạnh

Có nhiều thông tin cho rằng sau khi thức dậy bạn nên uống 1 cốc **nước lạnh** sẽ giúp tỉnh ngủ, nhưng làm như vậy lại **gây ảnh hưởng nghiêm trọng** đến dạ dày. Bởi vì nước lạnh sẽ gây kích thích **làm dạ dày co lại** và **gây ra các bệnh về tiêu hóa**. Bạn chỉ nên uống nước ấm sau khi thức dậy thôi nha.



Nước uống có ga là thứ khiến nhiều trẻ em và người lớn yêu thích vì nó khiến chúng ta dễ tiêu sau khi ăn. Tuy nhiên, **uống nước có ga lúc bụng đói và sáng sớm** là không nên vì dù sao thành phần chính trong nước có ga cũng là đường, **cơ thể sẽ không sản sinh đủ insulin** để duy trì lượng đường trong máu dẫn đến **đường trong máu tăng** dễ gây ra các **bệnh về mắt** và **bệnh béo phì**.

8. Trái cây họ cam quýt bưởi

Cam quýt và họ hàng của chúng thường **chứa nhiều axit**, khi ăn lúc bụng đói sẽ **gây ra chứng ợ nóng**, tăng nguy cơ **viêm dạ dày**, thậm chí là **loét dạ dày**. Chỉ nên ăn những trái này khi bụng no thôi nha.



Những thực phẩm nên dùng lúc bụng đói

1. Kiêu mạch

Trong kiêu mạch **giàu protein, sắt** và các **vitamin** cần thiết cho cơ thể. Ăn kiêu mạch vào lúc sáng sớm và lúc bụng rỗng sẽ rất nhẹ nhàng cho cơ thể và **hỗ trợ hệ tiêu hóa** rất tốt, **không gây nặng bụng**.



2. Yến mạch

Yến mạch từ lâu đã là thực phẩm rất tốt cho con người kể cả khi ăn và làm đẹp. **Dùng yến mạch** khi bụng đói sẽ tạo ra một lớp **bảo vệ niêm mạc dạ dày** tránh khỏi axit hydrochloric (HCL) gây tổn thương thành ruột. Đồng thời trong yến mạch có chứa chất xơ hòa tan giúp **hạ thấp cholesterol** cho cơ thể, là thực phẩm **giảm cân** hiệu quả. Bạn có thể ăn thoải mái mà không lo bị béo.



Yến mạch có thể làm thành thức uống hoặc nấu cháo ăn nha.



*Xem công thức và cách làm chi tiết **Cháo yến mạch***

3. Cháo ngô

Sáng sớm ăn cháo sẽ giúp nhẹ bụng và dễ tiêu. Ăn **cháo ngô** giúp **thanh lọc độc tố** và các **kim loại** nặng ra khỏi cơ thể, **cân bằng các vi khuẩn có lợi** trong bao tử, đồng thời giúp bạn no lâu hơn. Tự nấu cho mình một tô cháo ngô thơm ngon vào buổi sáng rất tốt cho cơ thể đó.



Xem công thức và cách làm chi tiết Cháo ngô

4. Mầm lúa mì

Hạt lúa mì vốn là thực phẩm **bổ sung dưỡng chất** cho cơ thể. Dùng 2 thìa lúa mì vào mỗi bữa sáng và khi bụng đói sẽ cung cấp cho bạn 15% **vitamin E**, 10% **axit folic** tiêu chuẩn trong ngày và **giúp hệ tiêu hóa vận hành được trơn tru** hơn, khiến cả cơ thể thoải mái, nhẹ nhàng và tràn đầy năng lượng.



5. Trứng

Trứng là thực phẩm chống đói tốt nhất dành cho bạn. Protein và chất béo có trong trứng **cung cấp một lượng năng lượng ổn định, tạo cảm giác no lâu hơn**, còn **giảm lượng calo** đáng kể nạp vào trong ngày. Đồng thời, trứng là món ăn giảm cân tuyệt vời nhất, với những ai thường ăn trứng vào buổi sáng sẽ dễ giảm cân hơn.



Một bữa sáng với trứng chần sẽ bổ sung chất dinh dưỡng cho bạn một ngày làm việc hứng khởi.



*Xem công thức và cách làm chi tiết **Trứng chần***

6. Việt quất

Đây là một loại quả được mệnh danh là **phương thuốc vàng cho sức khỏe**. Ăn việt quất sẽ giúp **cải thiện trí nhớ, chống bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, giảm cholesterol, điều hòa huyết áp** và quá trình trao đổi chất trong cơ thể. Đặc biệt, việt quất còn giúp **chống lão hóa**. Ăn việt quất vào buổi sáng, bụng đói sẽ rất tốt cho cơ thể.



7. Dưa hấu

Hàm lượng lycopene dồi dào trong dưa hấu **tốt cho tim mạch và cho mắt**. Ăn dưa hấu khi bụng đói giúp cung cấp nước cho cơ thể, giúp **hạn chế sự mất nước**.



8. Bánh mì không lên men

Loại bánh mì này hoàn toàn **khác với loại bánh mì lên men** ở trên. Đây là bánh mì nguyên hạt không sử dụng chất lên men. Trong bánh mì này có **chứa chất carbohydrate** cùng nhiều dưỡng chất quan trọng **cần thiết cho cơ thể**. Vần ăn vào lúc sáng sớm khi bụng đói là thích hợp nhất.



9. Các loại hạt

Những loại hạt như: **quả óc chó, hạt hạnh nhân,...** khi ăn vào bữa sáng sẽ giúp **trung hòa độ pH** trong dạ dày, **tránh bị khó tiêu, đầy hơi** và giúp **tăng cường hệ tiêu hóa**.



10. Mật ong

Dùng mật ong vào buổi sáng giúp cơ thể được đánh thức, **cung cấp năng lượng** cho các hoạt động của cơ bắp và các cơ quan. Mật ong cũn giúp làm **tăng hormone hạnh phúc serotonin** và giúp **não linh hoạt** cho bạn một ngày làm việc năng động, vui vẻ.



Chúng ta đã tìm hiểu xong những thực phẩm nên và không nên dùng khi bụng đói rồi đó. Hãy ghi chú lại để tránh ăn vào lúc sáng sớm và khi bụng rỗng để bảo vệ cho cơ thể thật khỏe mạnh nha.