

Chế độ ăn uống thế nào khi đang đói

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Ba, 25 Tháng 5 Năm 2010 14:28

Bạn sẽ làm gì khi cơn đói đang gõ cửa? “Mắm” tất cả những gì có thể? Tuy nhiên, bạn cũng cần biết, không phải thức phẩm nào cũng tốt cho cơ thể vào lúc đói “nhảy cẫ” này.

Sữa chua

Ăn khi đói sẽ làm giảm tác động chăm sóc sức khỏe của sữa chua, vì vậy nên ăn sữa chua sau bữa ăn 2 tiếng, hoặc ăn trước khi đi ngủ thì mới phát huy được tác động bởi bổ sung sức khỏe, thúc đẩy tiêu hóa.



Đường

Khi đói mà ăn đường, thì trong một thời gian ngắn cơ thể con người không thể sản xuất đủ insulin để duy trì đường huyết bình thường dẫn đến đường huyết tăng đột ngột và dễ dàng dẫn đến các bệnh về mắt. Hơn nữa đường có tính acid, khi đói ăn đường sẽ bị tiêu huỷ sẽ cân bằng acid trên cơ thể con người và các loại vi sinh vật trong cơ thể gây bất lợi cho sức khỏe.

Chế độ ăn uống thế này khi đang đói

Tác Giả: Saigon Echo sßu tßm
Thứ Ba, 25 Tháng 5 Năm 2010 14:28



Đã có nhiều nghiên cứu cho thấy rằng protein là một thành phần quan trọng trong chế độ ăn uống. Các chất này phản ứng với acid tiêu hóa



Phosphorus là một khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Nó là một thành phần của các axit nucleic và DNA, đóng vai trò quan trọng trong quá trình trao đổi chất.



Cây chuối là một nguồn cung cấp kali tuyệt vời. Kali là một khoáng chất cần thiết cho cơ thể, đóng vai trò quan trọng trong quá trình co cơ và dẫn truyền thần kinh.

Chế ăn nhậu ng th này khi đang đói

Tác Giả: Saigon Echo s u t m
Thứ Ba, 25 Tháng 5 Năm 2010 14:28



Khối lượng trái cây ăn nhiều nhất khi đói kích thích tiết acid dạ dày nhiều hơn gây ra



Nên ăn nhiều trái cây khi đói để tránh tình trạng giảm acid dạ dày ngược lại uống nước ấm giúp

