

6 Lưu ý sau bữa ăn

Tác Giả: SE sátâm

Thứ Sáu, 19 Tháng 8 Năm 2011 20:10

Sau khi ăn đồ nướng, lẩu, món tôm, những món ăn béo ngậy thì nên ăn gì tốt cho dạ dày?

1. Ăn chuối tiêu sau khi ăn đồ nướng



Sau khi ăn đồ nướng, nên ăn chuối tiêu, loại thực phẩm này đồ nướng có thể sản sinh ra benzopyrene - một hợp chất hữu cơ gây ung thư, theo nghiên cứu mới nhất cho thấy trong chuối tiêu có chứa một lượng nhỏ chất nhớt đồ nh có tác dụng ngăn cản việc hình thành benzopyrene, giúp bảo vệ dạ dày.

2. Uống nước cần tây sau khi ăn các món rán xào



Nếu ăn nhiều thực phẩm có chứa chất béo, hãy uống một cốc nước cần tây, hàm lượng chất xơ cao trong cần tây có thể làm giảm đi một phần chất béo.

3. Ăn sả chua sau khi ăn lẩu

6 Uống sữa sau bữa ăn

Tác Giả: SE såtåm

Thứ Sáu, 19 Tháng 8 Năm 2011 20:10



Nhiåt đß cao liên tßc và så hòa trßn cåa các loßi nguyên liåu så không tßt cho đß dày. Trong såa chua, ngoài chßt giúp bßo vß niêm mßc đß dày, còn có axit lactic có tác đßng chßng lßi så phát trißn cåa vi khußn có hßi .

4. Uống trà lúa mạch khi đßy bßng



Nåu tiêu hóa không tßt, sau khi ăn nên ußng trà lúa mạch hoßc nßc tß vß cam. Hàm lßng allantoin (chßt có khß năng tái tßo và phát trißn tß bào hßu cå) trong lúa mạch cũng nhß lßng đßu trong vß cam giúp thúc đßy så co thßt cåa đß dày, có lßi cho tiêu hóa và hßp thß thßc ăn.

5. Ăn hoa quß sau khi ăn mß tôm

6 Lưu ý sau bữa ăn

Tác Giả: SE sáu tâm

Thứ Sáu, 19 Tháng 8 Năm 2011 20:10



Không nên uống nước ngọt hoặc nước có gas ngay sau bữa ăn. Nên uống nước lọc hoặc nước ép trái cây hay trái kiwi, vv .



Tuyệt đối không nên uống rượu ngay sau bữa ăn. Nên uống trà hoặc nước ép trái cây ngay sau bữa ăn.