

Tác hại của ăn tĩ muĩn.

Tác Giả: Saigon Echo sũ u tĩ m
Thứ Tư:, 20 Tháng 10 Năm 2010 09:46

Ăn tĩ muĩn hay ăn trũũ c giũ đi ngũ đũ u không tũ t cho sũ c khũ e

1. Béo phì

Ăn muĩn khiũ n nũ ng đũ cũ a các axit amin, axit béo và đũũ ng trong máu sũ tăng lên, tũ đó thúc đũ y tăng tĩũ t insulin. Lúc này nũ u bũ n ít vũ n đũũ ng, nhiũ t năng ít tiêu hao sũ khiũ n các chũũ t béo đũũ c tích lũy và đũũ n đũũ n làm cho cũ thũũ béo lên.

Ăn tĩ



i muĩn hay ăn trũũ c giũ đi ngũ đũ u không tũ t cho sũ c khũ e

2. Tăng huyết áp

Ăn thũũ t nhiũ u không chũũ làm tăng “gánh nũũ ng” cho đũũ dày mà còn đũũ gây tăng huyũũ t áp. Nũũ u ăn xong rũũ i ngũũ luôn sũ khiũ n sũũ lũũ u thông máu chũũ m lũũ i, rũũ t nhiũ u máu sũũ đũũũ c “gũũ i vào” các thành mũũ chũũ, gây xũũ vũũ a đũũũ ng mũũ chũũ.

Tác hại của ăn tối muộn.

Tác Giả: Saigon Echo s&u t&m
Thứ Tư: 20 Tháng 10 Năm 2010 09:46

3. Tiêu đường

Ăn tối muộn cùng với ăn quá nhiều sẽ kích thích insulin sinh ra.

Bình thường, đường trong máu được kiểm soát bằng insulin, nó có tác dụng làm giảm đường trong máu. Khi insulin không đủ sẽ gây tăng đường huyết, dẫn tới bệnh tiểu đường.

4. Sức tiêu tiêu

Nghiên cứu y học cho thấy, ăn tối muộn là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh tiêu tiêu.

Canxi trong thức ăn không được hấp thụ hết trong ruột, khoảng 70-80% sẽ bài đào thải qua đường bài tiết. Ăn tối quá muộn, không vận động mà tiếp tục đi ngủ luôn, nước tiểu sẽ tích lũy trong bàng quang, hàm lượng canxi trong nước tiểu không ngừng tăng lên, và lâu và dài sẽ hình thành sỏi tiêu tiêu.

□

5. Ung thư ruột kết

Sau khi ăn đêm, các hoạt động kích thích khi nghỉ ngơi khó tiêu hóa thức ăn. Khi ngủ thức ăn “bám lại” lâu dài trong ruột, thúc đẩy nguy cơ mắc ung thư ruột kết.

6. Đau khớp

Ăn muộn kết hợp với uống nhiều rượu u rượu d gây viêm khớp cấp tính, gây “sốc” trong khớp, dẫn đến đau khớp.