

Hai dòng quả mùa hè ăn ngon nhưng nóng trong người

Quả nhãn, quả vải nhiều lần đàng, tính nóng, ăn nhiều dễ gây ra mụn nhọt, mẩn ngứa, nóng trong người và tăng cân, không có lợi với trẻ nhỏ, đàn bà có bầu.

Ngày 15/6, lương y Bùi Đắc Sáng, Viện Hàn lâm hợp lý và kỹ thuật Việt Nam, Hội Đông y Hà Nội, cho biết nhãn, vải là dòng quả quen thuộc mùa hè song có đặc tính nóng, đừng nên ăn rất nhiều lần.

Quả nhãn vị ngọt đặc tính ấm, vừa làm rượu, điều trị biến mất ngủ, bí tiểu, ợ chua, giảm sút. Tuy vậy, nhãn nhiều đường và năng số lượng. 100 g nhãn tươi cất 48 kcal và rất nhiều lần chất chất, ăn quá rất nhiều lần dễ khiến cơ thể cảm giác không dễ chịu, dễ nổi mụn và mẩn ngứa ngứa. Bệnh nhân nhiễm bệnh tiểu đàng khi ăn nhiều lần có khả năng nâng cao đàng huyết đột ngột.

Trong Đông y, nhãn có mùi thơm vị ngọt, tính ôn nhiệt, dưỡng máu an thần tuy vậy xấu sở hữu đối tượng nhiễm bệnh nóng trong, nhất là phụ nữ có bầu lại càng cần kiêng. Khi có thai, cơ địa người bệnh nữ giới dễ nóng, tăng nhiệt, táo bón, mồm đắng, họng rát. Trường hợp ăn rất nhiều lần nhãn, mẹ bầu dễ bị động thai, xuất huyết đau bụng, đau tức bụng dưới, thậm chí tổn thương thai khí, dẫn tới sảy thai. Trong các tháng đầu thai kỳ càng phải kiêng ăn nhãn.

Người bệnh tăng máu áp, béo phì cần phải làm giảm. Trẻ cháu cần thiết cần thận thời gian ăn giảm thiểu hóc.

Quả vải có rất nhiều lần nước, glucose, protein, hoạt chất béo, vitamin C nhưng mà rất ngọt, quá ngọt, nóng. Ăn quá rất nhiều lần quả vải dễ bị bệnh nhiễm trùng nhiệt thí dụ ngứa, nhiều lần rôm sảy, mụn nhọt, trần trọc khó ngủ. Ăn rất nhiều lần vải cũng gây ra "bốc hỏa", mệt mỏi.

Trong 100 g vải chứa tới 15,2 g đàng, ăn nhiều lần thực hiện tăng lượng đàng trong máu, tác động đến thời kỳ chuyển hóa glucose. Cùi trái vải có cất khá nhiều đường glucoze, không có lợi giúp quá trình chuyển hóa của gan, khiến đàng huyết nâng cao nhanh. Đối tượng nhiễm bệnh tiểu đàng ăn nhiều vải dễ mắc phải choáng váng, chảy nhiều mồ hôi lạnh, mót nôn.

Trẻ cháu thích ăn vải do vị ngọt thanh, nhưng cần kiểm chế để không bị thừa cân, rôm sảy. Chỉ cần phải ăn khoảng chừng 5 đến 6 quả trong một lần.

Đối tượng nhiễm phải tự miễn dịch, thủy đậu đừng nên ăn. Chị em phụ nữ có thai cần ăn điều độ, hạn chế loại quả ngọt, gây không dễ sinh, nâng cao khả năng ra máu và viêm sau sinh.

Lương y khuyên lên mùa hè, bạn cần phải chọn sắm các chiếc quả nhiều nước, thanh mát để giải nhiệt mùa hè. Ví dụ đu đủ có hơn 90% nước, giàu vitamin tăng cường tình trạng da khô, mất nước, bổ trợ giai đoạn tiêu hóa đồ ăn và tiết dinh dưỡng bừa sinh dục ra khỏi cơ thể.

Dưa hấu giàu vitamin và khoáng chất, vị ngọt, cho giải khát, trị say nắng, hạ khí, lợi đi đái, giải say rượu. Mẩu quả này được dùng để trị liệu những chứng như mụn nhọt, nhiễm trùng loét miệng, phù thũng do nhiễm trùng thận, đái tháo đường, huyết áp cao, say nắng. Nước dưa đựng nhiều chất cần giúp cơ thể, rất nhiều lần vitamin nhóm B và hoạt chất khoáng, kali cho giải nhiệt, đẹp da, cân với điện giải.

Cam, chanh, bưởi, quýt có tính mát, hàm lượng nước cao và giàu vitamin C giúp suy giảm cảm giác khát và cải thiện xác suất miễn dịch. Bạn có khả năng ăn trực tiếp hay ép, làm sinh tố để làm cho cơ thể bớt nóng trong mùa hè. Hạn chế lấy nhiều lần đá thường lấy nước quá lạnh.

Xem thêm - Nguồn tham khảo:

[1](#) - [2](#) - [3](#) - [4](#) - [5](#) - [6](#) - [7](#) - [8](#) - [9](#) - [10](#) - [11](#) - [12](#) - [13](#) - [14](#) - [15](#) - [16](#) - [17](#) - [18](#) - [19](#) - [20](#) - [21](#) - [22](#) - [23](#) - [24](#) - [25](#) - [26](#) - [27](#) - [28](#) - [29](#) - [30](#) - [31](#) - [32](#) - [33](#) - [34](#) - [35](#) - [36](#) - [37](#) - [38](#) - [39](#) - [40](#) - [41](#) - [42](#) - [43](#) - [44](#) - [45](#) - [46](#) - [47](#) - [48](#) - [49](#) - [50](#) - [51](#) - [52](#) - [53](#) - [54](#) - [55](#) - [56](#) - [57](#) - [58](#) - [59](#) - [60](#) - [61](#) - [62](#) - [63](#) - [64](#) - [65](#) - [66](#) - [67](#) - [68](#) - [69](#) - [70](#) - [71](#) - [72](#) - [73](#) - [74](#) - [75](#) - [76](#) - [77](#) - [78](#) - [79](#) - [80](#) - [81](#) - [82](#) - [83](#) - [84](#) - [85](#) - [86](#) - [87](#) - [88](#) - [89](#) - [90](#) - [91](#) - [92](#) - [93](#) - [94](#) - [95](#) - [96](#) - [97](#) - [98](#) - [99](#) - [100](#) - [101](#) - [102](#) - [103](#) - [104](#) - [105](#) - [106](#) - [107](#) - [108](#) - [109](#) - [110](#) - [111](#) - [112](#) - [113](#) - [114](#) - [115](#) - [116](#) - [117](#) - [118](#) - [119](#) - [120](#) - [121](#) - [122](#) - [123](#) - [124](#) - [125](#) - [126](#) - [127](#) - [128](#) - [129](#) - [130](#) - [131](#) - [132](#) - [133](#) - [134](#) - [135](#) - [136](#) - [137](#) - [138](#) - [139](#) - [140](#) - [141](#) - [142](#) - [143](#) - [144](#) - [145](#) - [146](#) - [147](#) - [148](#) - [149](#) - [150](#) - [151](#) - [152](#) - [153](#) - [154](#) - [155](#) - [156](#) - [157](#) - [158](#) - [159](#) - [160](#) - [161](#) - [162](#) - [163](#) - [164](#) - [165](#) - [166](#) - [167](#) - [168](#) - [169](#) - [170](#) - [171](#) - [172](#) - [173](#) - [174](#) - [175](#) - [176](#) - [177](#) - [178](#) - [179](#) - [180](#) - [181](#) - [182](#) - [183](#) - [184](#) - [185](#) - [186](#) - [187](#) - [188](#) - [189](#) - [190](#) - [191](#) - [192](#) - [193](#) - [194](#) - [195](#) - [196](#) - [197](#) - [198](#) - [199](#) - [200](#) - [201](#) - [202](#) - [203](#) - [204](#) - [205](#) - [206](#) - [207](#) - [208](#) - [209](#) - [210](#) - [211](#) - [212](#) - [213](#) - [214](#) - [215](#) - [216](#) - [217](#) - [218](#) - [219](#) - [220](#) - [221](#) - [222](#) - [223](#) - [224](#) - [225](#) - [226](#) - [227](#) - [228](#) - [229](#) - [230](#) - [231](#) -

[232](#) - [233](#) - [234](#) - [235](#) - [236](#) - [237](#) - [238](#) - [239](#) - [240](#) - [241](#) - [242](#) - [243](#) - [244](#) -
[245](#) - [246](#) - [247](#) - [248](#) - [249](#) - [250](#) - [251](#) - [252](#) - [253](#) - [254](#) - [255](#) - [256](#) - [257](#) -
[258](#) - [259](#) - [260](#) - [261](#) - [262](#) - [263](#) - [264](#) - [265](#) - [266](#) - [267](#) - [268](#) - [269](#) - [270](#) -
[271](#) - [272](#) - [273](#) - [274](#) - [275](#) - [276](#) - [277](#) - [278](#) - [279](#) - [280](#) - [281](#) - [282](#) - [283](#) -
[284](#) - [285](#) - [286](#) - [287](#) - [288](#) - [289](#) - [290](#) - [291](#) - [292](#) - [293](#) - [294](#) - [295](#) - [296](#) -
[297](#) - [298](#) - [299](#) -