

Chuối rất tốt cho sức khỏe nhưng nếu không để ý đến những điều kiêng kỵ, nó có thể phát tác động, gây hại cho sức khỏe.



Sữa chua



Thực ra, chuối và sữa chua khi kết hợp mang lại lợi ích cho sức khỏe nhưng nếu bạn thuộc loại người "bụng dạ yếu", dễ tiêu chảy thì rất nên tránh ăn kết hợp 2 loại thực phẩm này. Sữa chua để trong tủ lạnh kết hợp cùng với mật sẽ chắt trong chuối gây ra đau bụng và các bệnh tiêu chảy.

Khoai tây



Ăn chuối i với i 5 lo i th c ph m này s gây h i cho s c kh e

Thứ t , 27 Tháng 9 2017 09:45

Chu i với i khoai tây khi k t h p có th d n đ n m t s ph n ng hóa h c, trong đó s s n xu t ch t đ c và gây ra các đ m nâu trên khuôn m t. Tuy nhiên, b n s an toàn n u ăn khoai tây và ăn chuối i cách nhau t i thi u 15 phút.

Khoai lang, khoai s



H u nh các lo i khoai đ u không nên ăn cùng chuối i. N u nh ăn với i khoai tây có th gây ra ch t đ c thì ăn cùng khoai lang và khoai s khi n b n b đau d dày và gây tr ng b ng.

D a h u



D a h u ch a hàm l ng đ ng có th lên t i kho ng 15% và r t giàu kali. Chu i cũng r t giàu kali, n ng đ t 283 đ n 472 mg trên 100g. Vì vậy, b nh nhân b suy th n không nên ăn nh ng trái cây có ch a hàm l ng kali cao nh chuối i và d a h u đ tránh nh ng h u qu x u có th x y ra.

Nh ng l u ý khác khi ăn chuối i

Không ăn chuối i xanh



Chu i xanh s khi n tri u ch ng táo bón thêm tr m tr ng vì ch a m t l ng cao acid tannic h i t đ ng tiêu hóa, c ch ti t đ ch tiêu hóa và c ch nhu đ ng đ ng tiêu hóa.

Ng i b táo bón, tiêu ch y không nên ăn chuối i

R t nhi u ng i cho r ng ăn chuối i có th giúp nhu n tràng thông ti n, nên có m t s ng i b táo bón th ng xuyên ăn chuối i. Tuy nhiên, chuối i không nh ng không gi i quy t đ c ch ng táo bón mà ng c i còn khi n táo bón n ng h n. Bên c nh đó, ng i đang b tiêu ch y cũng không nên ăn chuối i chín b i l ng x m m, oligosaccharid giúp nhu n tràng, ch t này s làm cho b nh tiêu ch y n ng h n.

Ng i đang b đau đ u không nên ăn chuối i

Chu i ch a m t vài ch t có th làm giãn m ch máu nh t là nh ng trái chuối i quá chín. Khi b n đang ch u c n đau đ u thì t t nh t không nên ăn vì n u ăn chúng s khi n c n đau c a b n kéo dài.

Ng i b t u đ ng, tim m ch

N u b n đang g p v n đ v i b nh ti u đ ng lo i 2 thì tuy t đ i không nên ăn chuối i chín vì nó s làm tăng l ng đ ng trong máu c a b n. Còn đ i v i b nh nhân tim m ch, n u b sung

thêm các loại thực phẩm kali cao như chuối chín sẽ ảnh hưởng không nhỏ đến sức khỏe.

Nguồn GDTĐ

{loadposition ads_chanbaiviet}