

# Hai mẫu quả mùa hè ăn ngon tuy nhiên nóng trong người

Quả nhãn, quả vải nhiều đường, đặc tính nóng, ăn rất nhiều lần dễ gây nên mụn, mẩn ngứa, nóng trong người bệnh và nâng cao cân, không có lợi mang trẻ nhỏ, chị em phụ nữ mang thai.

Ngày 15/6, lương y Bùi Đắc Sáng, Viện Hàn lâm thích hợp và khoa học Việt Nam, Hội Đông y Hà Nội, cho biết nhãn, vải là cái quả quen thuộc mùa hè song có đặc tính nóng, không nên ăn nhiều lần.

Quả nhãn vị ngọt tính ấm, vừa làm rượu, chữa mất đi ngủ, bí tiểu, ợ chua, giảm sút. Mặc dù vậy, nhãn nhiều lần đường và năng lượng. 100 g nhãn tươi cất 48 kcal và nhiều dưỡng chất chất, ăn quá nhiều dễ khiến cho cơ thể cảm thấy không dễ chịu, dễ nổi mụn và mẩn ngứa. Đối tượng nhiễm phải tiểu đường khi ăn nhiều lần có khả năng tăng đường máu đột ngột.

Trong Đông y, nhãn có mùi thơm vị ngọt, đặc tính ôn nhiệt, dưỡng huyết an thần nhưng mà không có lợi mang bệnh nhân mắc bệnh nóng trong, nhất là chị em nữ giới mang bầu lại càng cần kiêng. Lúc mang bầu, cơ địa người bệnh chị em dễ nóng, tăng nhiệt, táo bón, mồm đắng, họng rát. Ví như ăn nhiều nhãn, mẹ bầu dễ gặp phải động thai, xuất máu đau bụng, đau nhức bụng sau, có khi còn thương tổn thai khí, dẫn đến sảy thai. Trong các tháng đầu thai kỳ càng cần kiêng ăn nhãn.

Bệnh nhân nâng cao máu áp, béo phì cần thiết hạn chế. Trẻ tôi cần thiết chu đáo thời điểm ăn tránh hóc.

Quả vải có nhiều nước, glucose, protein, hoạt chất béo, vitamin C nhưng vô cùng ngọt, quá ngọt, nóng. Ăn quá rất nhiều lần quả vải dễ mắc phải viêm nhiệt thí dụ ngứa, rất nhiều lần rôm sảy, mụn nhọt, trần trọc khó khăn ngủ. Ăn nhiều vải cũng dẫn tới "bốc hỏa", mỗi mệ.

Trong 100 g vải chứa tới 15,2 g đường, ăn nhiều lần thực hiện nâng cao số lượng đường trong máu, tác động đến liệu trình chuyển hóa glucose. Củ trái vải có chứa rất nhiều đường glucoze, xấu giúp quá trình chuyển hóa của gan, khiến đường huyết tăng nhanh. Người bệnh nhiễm phải tiểu đường ăn rất nhiều lần vải dễ gặp phải choáng váng, xuất nhiều mồ hôi lạnh, buồn nôn.

Trẻ em thích ăn vải vì vị ngọt thanh, tuy vậy cần phải kiểm soát để không mắc phải thừa cân, rôm sảy. Chỉ cần ăn chừng khoảng 5 tới 6 quả trong 1 lần.

Người bị bệnh tự miễn dịch, thủy đậu không nên ăn. Nữ giới mang thai nên ăn điều độ, giảm thiểu chiếc quả ngọt, gây khó sinh, nâng cao nguy cơ xuất huyết và nhiễm trùng dưới sinh.

Lương y khuyến khích lên mùa hè, bạn cần phải lựa tậ các cái quả nhiều nước, thanh mát để làm cho cơ thể bớt nóng mùa hè. Thí dụ đu đủ có hơn 90% nước, giàu vitamin gia tăng mức độ da khô, mất nước, hỗ trợ giai đoạn tiêu hóa thức ăn và tiết dinh dưỡng cần bản chảy triệt để cơ thể.

Dưa hấu giàu vitamin và khoáng hoạt chất, vị ngọt, giúp giải khát, điều trị say nắng, hạ khí, lợi đi tiểu, giải say rượu. Mẫu quả này được sử dụng để trị liệu các chứng như là nhọt, nhiễm trùng loét đường miệng, phù thũng vì viêm nhiễm thận, đái tháo đàng, cao huyết áp, say nắng. Nước dưa chứa rất nhiều lần hoạt chất cần thiết giúp cơ thể, rất nhiều lần vitamin nhóm B và dinh dưỡng khoáng, kali cho làm cho cơ thể bớt nóng, đẹp da, cân với điện giải.

Cam, chanh, bưởi, quýt có đặc tính mát, hàm lượng nước cao và giàu vitamin C giúp suy giảm cảm giác khát và gia tăng xác suất miễn dịch. Bạn có thể ăn trực tiếp hoặc ép, thực hành sinh tố để giải nhiệt trong mùa hè. Làm giảm áp dụng rất nhiều lần đá hay lấy nước quá lạnh.

Xem thêm - Nguồn tham khảo:

[Một](#) - [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](#) -