

Link bài gốc:

<https://www.epochtimes.com/gb/24/1/16/n14159735.htm>

Ảnh đại diện:

<https://i.epochtimes.com/assets/uploads/2024/01/id14159737-6-600x400.jpg>

Ăn sáng như thế nào và ăn gì để không tăng cân? Bác sĩ Trung y chia sẻ ba mối nguy hiểm chính của việc bỏ bữa sáng và khuyên bạn cách ăn sáng đúng thời gian và đúng loại thực phẩm. (Ảnh: Shutterstock)

Cần làm ảnh

Chuyên mục: Sức khỏe

Tiểu mục: Trung y/ Trung y khỏe đẹp, thực phẩm và dinh dưỡng

Tags: Trung y khỏe đẹp-primary/ thực phẩm và dinh dưỡng

Ăn sáng đúng cách là như thế nào? Có nên bỏ bữa sáng không?

Hồ Nãi Văn

Thời hiện đại, mỗi buổi sáng mọi người đều bận rộn đến mức nhiều khi không có thời gian để ăn sáng đúng cách. Tuy nhiên, một giấc ngủ ngon, một bữa sáng phù hợp và một sức khỏe tốt luôn có mối liên quan mật thiết với nhau. Ăn sáng đúng cách có thể giúp bạn tỉnh táo, tràn đầy năng lượng, nâng cao hiệu quả công việc, không dễ béo phì và sinh bệnh.

Ba mối nguy hiểm lớn của việc bỏ bữa sáng

Đừng bỏ qua tầm quan trọng của bữa sáng, nếu không bạn có thể phải đối mặt với ba mối nguy hiểm lớn sau:

1.Hấp thụ toàn bộ calorie khiến tăng cân

Một số người áp dụng phương pháp nhịn ăn gián đoạn để giảm cân, chỉ ăn một hoặc hai bữa mỗi ngày và bỏ bữa sáng. Tuy nhiên, một số nghiên cứu đã phát hiện, quá trình trao đổi chất của cơ thể con người diễn ra tích cực hơn vào buổi sáng và độ nhạy insulin cũng cao hơn vào buổi sáng. Nếu bỏ bữa sáng, thì cơ thể sẽ luôn trong tình trạng đói, một khi ăn xong, toàn bộ lượng calorie ăn vào sẽ bị hấp thụ, khiến thân thể trở nên béo phì.

Nếu nhịn ăn vào buổi sáng và ăn nhiều thức ăn hơn vào buổi tối thì cũng dễ làm tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa. Một nghiên cứu ở Nam Hàn cho thấy ăn sáng không đều đặn có liên quan đến việc tăng nguy cơ rối loạn chuyển hóa, đặc biệt là đối với nam thanh niên ở tuổi lao động. Bỏ bữa sáng đồng nghĩa với nguy cơ rối loạn chuyển hóa tăng 15%.

Ngược lại, ăn sáng đúng cách có thể giúp bạn giảm cân. Các nghiên cứu đã phát hiện, đối với thanh thiếu niên thừa cân, thì ăn sáng đúng cách làm tăng cảm giác no suốt cả ngày. Đặc biệt, ăn thực phẩm dồi dào protein vào buổi sáng làm giảm ham

muốn ăn vặt vào ban đêm.

<https://i.epochtimes.com/assets/uploads/2015/04/1504142035212700-600x400.jpg>

Nếu không ăn sáng, thì cơ thể sẽ luôn trong tình trạng đói, một khi ăn xong, toàn bộ lượng calorie ăn vào sẽ bị hấp thụ, khiến thân thể béo phì. (Ảnh: Từ Mạnh Nguyên/Epoch Times)

2. Thể lực và trí nhớ kém

Bỏ bữa sáng và nhịn ăn quá lâu sẽ dẫn đến lượng đường trong máu hạ thấp, lượng đường trong não cũng sẽ giảm xuống mức rất thấp. Cơ thể dễ bị mệt mỏi, kiệt sức, thiếu tập trung, giảm trí nhớ,... Điều này không chỉ ảnh hưởng đến việc học tập, làm giảm hiệu quả công việc mà còn có thể gây kiệt sức về thể chất hoặc chấn thương khi tập luyện do cơ thể bị đói.

3. Gây ra các bệnh kinh niên và tăng nguy cơ ung thư

Bỏ bữa sáng dễ mắc các bệnh kinh niên như táo bón, viêm dạ dày, viêm tá tràng và sỏi mật. Thức ăn sau khi được đưa vào cơ thể sẽ kích thích dạ dày và kích thích hoạt động phản xạ của đại tràng để thúc đẩy quá trình đại tiện. Nếu bạn thường xuyên bỏ bữa sáng, thì dạ dày không được kích thích, hoạt động phản xạ của đại tràng cũng dần yếu đi, cuối cùng gây ra chứng táo bón.

Ngoài ra, nếu nhịn ăn trong khoảng thời gian lâu, cơ thể sẽ không có thức ăn để trung hòa acid dạ dày, dễ gây viêm loét tá tràng hoặc viêm dạ dày. Hơn nữa, nếu nhịn ăn quá lâu, mật tích trữ trong túi mật không có cơ hội thải ra ngoài, dễ sinh ra sỏi mật.

Một nghiên cứu khác cho thấy, bỏ bữa sáng sẽ làm tăng nguy cơ ung thư hệ tiêu hóa, đặc biệt nguy cơ ung thư túi mật và ung thư đường mật ngoài gan tăng gần gấp 5 lần.

Ăn sáng đúng cách: thời gian và thực phẩm

1. Ăn sáng đúng cách trong khoảng thời gian từ 7-9 giờ để luôn tràn đầy năng lượng và không bị tăng cân

Vậy làm thế nào để có một bữa sáng ngon miệng? Theo lý thuyết của Trung y, thời điểm tốt nhất để ăn sáng đúng cách là từ 7 giờ đến 9 giờ sáng. Trung y cho rằng năng lượng (khí) trong cơ thể con người từ các cơ quan nội tạng lưu động dọc theo các kinh đi khắp cơ thể. Thời điểm từ 7 giờ đến 9 giờ sáng là lúc kinh dạ dày mạnh nhất. Nếu bạn ăn sáng vào thời điểm này thì ruột và dạ dày dễ tiêu hóa hấp thu hơn, thức ăn ít tích tụ trong bụng và không dễ tăng cân. Hơn nữa, nó còn có thể cung cấp chất dinh dưỡng đến các cơ quan khác nhau một cách hiệu quả, giúp cơ thể có tinh thần và năng lượng để làm việc.

Nếu có thể, bạn hãy dậy sớm hơn một chút và đừng mang bữa sáng đến công ty. Bạn hãy tìm một quán ăn sáng thích hợp gần công ty và từ từ thưởng thức bữa sáng của mình.

2. Ăn cháo vào bữa sáng rất tốt cho sức khỏe

Thức ăn lành mạnh phù hợp nhất cho bữa sáng là cháo. Nhà văn thời Tống Trương Lỗ đã viết trong cuốn “Chúc ký” rằng: Người ta thường cười nhạo những người khuyên nên ăn cháo để duy trì sức khỏe. Trên thực tế, hầu hết bí quyết duy trì sức khỏe đều nằm ở giấc ngủ và việc ăn uống. Ăn cháo vào buổi sáng có thể phục hồi tỳ vị (lá lách và dạ dày). Vì cháo mềm nhão, dễ ăn, sau khi ăn sẽ cảm thấy thoải mái về thể chất và tinh thần.

Cháo gạo trắng còn có tác dụng bổ phổi. Nếu đường hô hấp của trẻ em khó chịu, cha mẹ có thể nấu thêm cháo cho trẻ ăn vào bữa sáng.

Bệnh nhân tiểu đường cũng có thể ăn cháo. “Dầu cháo” hay “dầu gạo” là lớp nổi trên mặt nước cháo, cũng là tinh hoa của cháo và giúp hạ đường huyết.

Cuốn “Cúc phổ” do Tào Đình Đống, chuyên gia sức khỏe thời nhà Thanh viết, cho rằng cháo đặc biệt có lợi cho người già, giúp cơ thể cường tráng, khỏe mạnh. Người cao tuổi thường có chức năng tiêu hóa yếu, cháo không chỉ chứa rất nhiều chất dinh dưỡng mà còn có tác dụng bảo vệ ruột và dạ dày. Khi ăn cháo, bạn sẽ có cảm giác mạch máu trong cơ thể thông suốt, có cảm giác như đang đỡ mệt mỏi.

Khi đã có kỹ năng thành thạo thì việc nấu cháo thực ra không khó, bạn có thể nấu món cháo ngon trong 10 phút. Bạn có thể vo gạo từ tối hôm trước hoặc có thể thêm một số nguyên liệu như khoai mỡ, khoai lang, bí ngô hoặc bách hội, v.v... Sau khi vo sạch gạo thì cho vào nồi cơm điện. Nhiều loại nồi điện có thể cài đặt chức năng hẹn giờ, bạn có thể hẹn giờ bắt đầu nấu lúc 6 giờ sáng hôm sau, đến 6 giờ 40 phút cháo chín, 7 giờ là có thể dùng được.

Bạn cũng có thể rắc một ít muối vào cháo trắng, cắt một quả trứng đã luộc vào, thêm một ít chà bông thịt sẽ thành cháo chà bông trứng, hoặc cho một ít thịt lợn băm nhỏ vào sẽ thành cháo trứng thịt. Bạn cũng có thể cho vào ít hạt ngô mà trẻ thích ăn vào bữa sáng để có bữa ăn thịnh soạn tại nhà.

https://i.epochtimes.com/assets/uploads/2020/09/shutterstock_1147058636-600x400.jpg

Lớp dầu gạo nổi trên cháo chính là tinh hoa của cháo và giúp hạ đường huyết. (Ảnh: Shutterstock)

Ghi nhớ 3 nguyên tắc để ăn sáng đúng cách

Dù nấu bữa sáng ở nhà hay ăn sáng ở bên ngoài, bạn cũng nên chú ý 3 nguyên tắc sức khỏe sau:

1. Không dùng thực phẩm sống hoặc lạnh

Không nên ăn đồ sống hoặc đồ lạnh vào bữa sáng vì dễ gây tổn thương đường tiêu hóa, ví như các món canh bổ dưỡng tăng sinh lực (nước ép rau củ), đồ uống lạnh, phô mai (sữa chua), salad rau diếp, v.v...

Người có chức năng thận kém không nên uống canh bổ dưỡng tăng sinh lực vì sẽ

làm tăng gánh nặng cho thận. Đã từng có những bệnh nhân uống canh bổ dưỡng tăng sinh lực trong thời gian dài dẫn đến suy thận, thậm chí có người còn phải chạy thận.

Salad rau diếp chứa ít calorie, nhiều người dựa vào việc ăn salad rau diếp để giảm cân. Tuy nhiên, rau sống chưa nấu chín có chứa goitrogen có thể gây bướu cổ. Khi khám lâm sàng, bác sĩ phát hiện ngày càng có nhiều cô gái trẻ bị bệnh bướu cổ, hơn nữa tay chân lạnh, chu kỳ kinh nguyệt cũng bị ảnh hưởng. Những điều này có thể liên quan đến việc ăn quá nhiều salad.

2. Không nên thường xuyên ăn thịt chế biến sẵn

Giăm bông, thịt xông khói, xúc xích... là những thực phẩm thường thấy ở các tiệm ăn sáng, thỉnh thoảng ăn một lần cũng không sao, nhưng ăn thường xuyên trong thời gian dài sẽ làm tăng nguy cơ ung thư đại trực tràng.

Một nghiên cứu ở Anh được tiến hành đối với 470,000 người và theo dõi trong khoảng bảy năm. Kết quả nghiên cứu cho thấy, ăn hơn 20g thịt chế biến sẵn (khoảng một lát thịt xông khói) mỗi ngày sẽ làm tăng nguy cơ ung thư ruột kết lên 18%.

3. Ăn tinh bột hợp lý giúp sáng khoái đầu óc và trợ giúp đại tiện

Nhiều người ngại ăn tinh bột vì muốn giảm cân hoặc kiểm soát lượng đường trong máu, nhưng ngũ cốc rất quan trọng đối với sức khỏe. Cơ thể con người cần các loại thực phẩm dồi dào tinh bột, bao gồm cơm, mì, khoai lang, khoai tây, v.v... còn có các loại mần thầu và ngũ cốc.

Trong “Hoàng Đế Nội Kinh” nói rằng “ngũ cốc vi dưỡng,” ý là cơ thể con người chủ yếu được nuôi dưỡng bằng các loại ngũ cốc khác nhau. Ngũ cốc có tác dụng bồi bổ trí não giúp não bộ tỉnh táo, mang lại thể lực và năng lượng cho cơ thể con người, đồng thời còn trợ giúp bài tiết.

Một điều kiêng kỵ cho bữa sáng

Không nên chỉ ăn trái cây vào bữa sáng. Mặc dù trái cây chứa rất nhiều chất xơ trợ giúp đại tiện, nhưng bạn vẫn cần ăn một số thực phẩm dồi dào tinh bột để có đủ năng lượng giúp đại tiện thông suốt và hoàn toàn. Thực phẩm dồi dào tinh bột sẽ không làm tăng cân nếu ăn điều độ. [Ăn sáng đúng cách](#) là nên ăn một chút tinh bột vào bữa sáng cho cả người đang giảm cân.

Massage hai huyệt để ngủ ngon và thoải mái hơn

Muốn bữa sáng ngon miệng thì cũng cần phải ngủ ngon. Như vậy, tự nhiên có thể dậy sớm mà không buồn ngủ. Massage huyệt Thần môn và huyệt Tam âm giao có thể giúp mọi người tỉnh táo và bổ trợ giấc ngủ.



<https://i.epochtimes.com/assets/uploads/2024/01/id14159739-8-450x300.jpg>

Huyết Tam âm giao. (Ảnh: Epoch Times chế tác)

Dịch ảnh:

Chữ màu đỏ: Huyết Tam âm giao

Bỏ chữ trong ô màu trắng

Đánh thức bộ não và giúp đỡ giấc ngủ tưởng chừng như đối lập nhau, nhưng trên thực tế, cả hai đều cần máu ở não bộ tuần hoàn thông suốt. Thường xuyên xoa bóp hai huyết vị này sẽ giúp điều tiết tuần hoàn máu trong não, khiến tinh thần trở nên an định và minh mẫn hơn.

Vị trí của “huyết Thần môn” nằm ở mặt trong của cổ tay, trên nếp gấp cổ tay ở đường nối giữa ngón út và ngón đeo nhẫn. “Huyết Tam âm giao” nằm ở vị trí cách mắt cá chân phía trong hướng lên trên khoảng bốn ngón tay, ở chỗ lõm mép sau của xương chày.

Tường Vân biên dịch

Quý vị tham khảo bản gốc từ [Epoch Times](#) Hoa ngữ

SEO:

Key: ăn sáng đúng cách

Meta: Ăn sáng đúng cách có thể giúp bạn tỉnh táo, tràn đầy năng lượng, nâng cao hiệu quả công việc, không dễ béo phì và sinh bệnh.

Link liên quan:

https://www.epochtimesviet.com/suc-khoe/3-loai-thuc-pham-va-3-loai-tra-giup-bo-su-ng-nang-luong-vao-buoi-sang-thay-cho-ca-phe_389053.html

https://www.epochtimesviet.com/suc-khoe/mon-an-vi-thuoc-lau-doi-nhat-a-chau_198392.html