

9 loai thực phẩm kiêng mất ngủ

Written by DongNaiHoney

Saturday, 07 June 2014 06:49 - Last Updated Thursday, 12 June 2014 09:05



Mất ngủ rất tốt cho sức khỏe nhưng cũng có thể gây hại nếu dùng sai cách.

Mất ngủ vừa là thực phẩm vừa là dược phẩm, nó có rất nhiều tác động tốt đối với sức khỏe con người. Tuy nhiên, khi kết hợp với một số thực phẩm cụ thể có thể đem lại nhiều lợi ích đáng tiếc xảy ra. Dưới đây là những thực phẩm cần tránh khi sử dụng mất ngủ:

1. Cá chép

Bà nội truyền nhau ăn mà kết hợp hai thực phẩm này với nhau có thể sẽ khiến người thiếu ngủ bị trúng độc. Trong truyền thống này, bệnh có thể dùng đu đủ đen, cam thảo đỏ giải độc.

2. Cơm

Nghe có vẻ rất khó hiểu vì cơm vốn dĩ mát, lành, chúng ta vẫn ăn hàng ngày, còn mất ngủ lại bị đau đầu. Nhưng sự thật, mất ngủ ăn cùng cơm có thể làm bệnh đau đầu dữ dội.

3. Sả ớt u nhàn

Trong đậu phộng (tàu hũ) thiếu ngủ có thể ch cao và trong mất ngủ thì có đau đầu. Hai thành phần này gặp nhau sẽ tạo nên những cơn đau đầu, đồng thời trong đau đầu gây khó thở, huyết áp cao, hôn mê. Để biết, nếu mắc bệnh tim mạch, thời gian dùng thuốc chống đau đầu có thể nhanh hơn.

9 lo i th c ph m k v i m t ong

Written by DongNaiHoney

Saturday, 07 June 2014 06:49 - Last Updated Thursday, 12 June 2014 09:05

4. N c đun sôi

M t ong có hàm l ng enzyme, vitamin và khoáng ch t phong phú. N u hòa l n v i n c sôi, s không th duy trì đ c màu s c, mùi v t nhiên, mà còn phá v thành ph n dinh d ng c a m t ong. Nhi t đ n c t t nh t đ hòa cùng m t ong là 35 đ C.

5. H

Theo dân gian, tr nh b ho th ng dùng m t ong và lá h h p lên l y n c cho u ng. Nh ng th c t l i không ph i v y. Nó ch có tác đ ng n u h tiêu hóa c a em bé t ng đ i n đ nh. H có hàm l ng vitamin C phong phú, tuy nhiên, n u k t h p v i m t ong có th gây tiêu ch y.

6. Thì là

K t h p hai th này v i nhau đ gây t n th ng gan, s ng đau m t đ .

7. Cua



Sau khi ăn canh cua ít nh t 3 ti ng thì b n m i nên dùng m t ong

9 loài thực phẩm kỵ với mật ong

Written by DongNaiHoney

Saturday, 07 June 2014 06:49 - Last Updated Thursday, 12 June 2014 09:05

Cua tính hàn, nều sau khi ăn cua mà bñn uñng mñt ong sñ gây kích thích đññng ruñt và đñ gây tiêu chñy, thñm chí trúng đñc.

8. Cá diếc

Cá diếc kỵ mñt ong vì nều ăn chung cá diếc vñi mñt ong sñ làm trúng đñc kim loñi nñng, hñu quñ rñt nghiêm trñng.

9. Hành

Hành kñt hñp vñi các món có chung mñt ong cũng có thñ gây tiêu chñy. Mñt ong có tác đñng thanh nhiñt; trong hành chña nhiñu chñt, gñp axit hñu cñ và enzyme trong mñt ong, sñ sinh ra phñn ñng hóa hñc, sinh ra chñt có đñc và kích thích đññng tiêu hóa, gây trññng bñng, tiêu chñy.

Nguồn: Vietbao.vn

Các tin liên quan:

- [Huñn luyñn ong phát hiñn bñnh ung thñ](#)
- [Cuñc thi so trñng loñng ong đñu trên cñ thñ](#)
- [Lñp ngân hàng tinh trùng ong](#)
- [Loài ong biñn mñt thì loài ngññi cũng tuyñt chñng](#)
- [Gñn cñm biñn tí hon lên ong mñt](#)
- [Huñn luyñn ong đñ chuyên phát hiñn mìn](#)
- [Loài ong tñng rñi vào đñi tuyñt chñng](#)
- [Cách làm trñng da nhanh bñng mñt ong](#)
- [Bài hñc dân chñ tñi ñu ñ loài ong](#)
- [Khám phá loài ong](#)
- [Keo ong trñ viêm loét đñ dày tá tràng](#)
- [Mñt ong hñ trñ trñ bñnh tiñu đññng](#)
- [Nñc Ong làm kem đññng da: Đñt gñp 8 lñn vàng](#)
- [Đñng cñp trong xã hñi ong mñt.](#)
- [Các loñi bñ nguy hiñm nhñt Thñ giñi.](#)

9 loai thuc pham k v i m t ong

Written by DongNaiHoney

Saturday, 07 June 2014 06:49 - Last Updated Thursday, 12 June 2014 09:05

- [Ng m chanh m t ong cho mùa Đông.](#)
- [M t ong và qu](#)
- [S d ng m t ong làm m t n tr m n](#)
- [S n kho m t ong và n c d a t i](#)
- [m ng i v i n c m t ong g ng](#)
- [M t ong - "M ph m" s 1 cho làn da](#)
- [Ph n hoa – ngu n protein vô t n](#)
- [S a ong chúa – S n ph m cao c p c a ngành ong](#)

{linkr:none}