

Bữa Ăn Tối là Kẻ Thù của Sức Khỏe

1. Bữa ăn tối có thể gây béo phì

90% Người béo phì là vì ăn tối quá nhiều thức ăn bổ dưỡng mà buổi tối hoạt động ít không cần nhiều calories dưới tác dụng của insulin trong cơ thể tổng hợp calories dư thừa biến thành mỡ.

2. Bữa ăn tối có thể tăng tiểu đường

Ăn bữa ăn tối quá no làm tiết ra insulin, đẩy nhanh quá trình lão hóa, dẫn đến nguy cơ bị bệnh tiểu đường.

3. Bữa ăn tối có thể gây ung thư ruột già

Bữa tối nếu ăn quá đầy đủ, thức ăn chứa protein không thể tiêu hóa hết, các vi khuẩn bên trong đường ruột sẽ sinh sản ra và tiết ra những chất độc hại làm cho nhu động ruột chậm đi, kéo dài thời gian đọng lại của các chất độc hại trong ruột, dễ gây ung thư đại tràng.

4. Bữa ăn tối có thể gây sỏi thận

Canxi trong cơ thể người sẽ tăng cao nhất sau bữa ăn 4,5 giờ, nếu ăn tối quá muộn, khi lượng canxi tăng lên cao điểm, thường là lúc cơ thể đang chìm vào giấc ngủ, đồng thời nước tiểu trong niệu quản, bàng quang, niệu đạo và đường tiết niệu khác không thể bài tiết, dẫn đến tăng canxi niệu, dễ dàng tạo thành các tinh thể nhỏ, về lâu dài sẽ mở rộng và hình thành sỏi.

5. Bữa ăn tối có thể tăng mức độ lipid trong máu

Bữa tối nếu nạp lượng protein, chất béo, calo cao, sẽ kích thích gan sản sinh các lipoprotein ở mật độ cực thấp, triglycerides cũng có xu hướng tăng lên, dẫn đến tăng lipid trong máu.

6. Bữa ăn tối có thể tăng huyết áp

Nếu thực đơn trong bữa tối là thịt, cá, cộng với tốc độ lưu thông máu chậm lại trong khi ngủ, một lượng lớn các chất béo sẽ tích tụ trong mạch, khiến động mạch co lại hẹp hơn, hỗ trợ tăng trường mạch máu ngoại vi, làm cho huyết áp dễ dàng đột ngột tăng cao, hơn nữa còn tăng tốc xơ cứng hệ thống tiểu mạch.

7. Bữa ăn tối có thể gây xơ động mạch và bệnh tim

Chế độ dinh dưỡng bữa ăn tối với lượng chất béo quá cao có thể sinh ra cholesterol tích tụ trong thành động mạch gây xơ vữa động mạch là nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh tim. Ngoài ra, còn một lý do dẫn đến sự hình thành xơ vữa động mạch là sự lắng đọng canxi trong huyết quản, vì dinh dưỡng quá nhiều vào bữa tối và ăn tối muộn.

8. Bữa ăn tối có thể gây nhiễm mỡ gan

Nếu bạn ăn tối quá bổ dưỡng hay ăn quá nhiều, các axit béo và glucose cộng thêm việc ít hoạt động vào ban đêm đẩy nhanh việc chuyển hóa chất béo, sự thể này sẽ làm cho gan nhiễm mỡ.

9. Bữa ăn tối có thể gây viêm tụy cấp tính

Bữa tối nếu ăn uống quá nhiều, còn sử dụng rượu, dễ dàng gây ra viêm tụy cấp tính, thậm chí khiến bị sốc trong khi ngủ, có thể đột tử.

10. Bữa ăn tối có thể gây thoái hóa não

Nếu quen ăn quá nhiều trong bữa ăn tối, khi ngủ dạ dày, gan, túi mật, tuyến tụy và các cơ quan khác vẫn phải hoạt động khiến cho não bộ không thể nghỉ ngơi, máu lưu thông lên não không đủ, do đó ảnh hưởng đến các tế bào bình thường của não chuyển hóa, làm não già mau. Những thanh niên thường ăn tối nhiều sẽ sớm bị mất trí nhớ lúc về già.

11. Bữa ăn tối có thể gây mất ngủ

Dùng Bữa ăn tối quá thịnh soạn và ăn quá no, chắc chắn sẽ dẫn đến dạ dày, gan, túi mật, tuyến tụy tiếp tục làm việc trong khi ngủ và gửi thông điệp lên não, làm cho não ở trạng thái kích thích, dẫn đến ngủ mơ, mất ngủ, theo thời gian gây ra suy nhược và các bệnh thần kinh khác.