

Nhịn ăn bữa sáng có tốt không?

Tác Giả: ykbs

Thứ Hai, 12 Tháng 9 Năm 2011 05:50

Chúng ta không nên nhịn ăn sáng để cơ thể quá đói và trong các bữa ăn cũng không nên ăn quá no, nên ăn 3 bữa một ngày là hợp lý.



Qua một đêm ngủ ngon ở dạ dày đã trở nên rỗng, nếu không ăn sáng thì không tốt.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, bình thường chúng ta cần ăn 3 bữa trong ngày, đó là bữa sáng, bữa trưa, bữa tối.

Sau khi ăn, thức ăn vào trong dạ dày, tại đây thức ăn được nhào trộn với các men tiêu hóa như dạ dày co bóp của dạ dày. Một phần thức ăn được tiêu hóa tại dạ dày và sau đó xuống ruột non.

Thời gian thức ăn lưu lại trong dạ dày phụ thuộc vào độ tuổi, giới tính, hoạt động thể lực, trạng thái tâm lý... nhưng chủ yếu vào bản chất hóa học của thức ăn: glucid lưu lại trong dạ dày trung bình 4 giờ, protid 6 giờ và lipid là 8 giờ.

Qua một đêm ngủ ngon ở dạ dày đã trở nên rỗng, nếu không ăn sáng thì không tốt vì bữa ăn tối để sáng hôm sau thời gian nhịn ăn thì tiêu là 10 giờ. Dạ dày luôn co bóp lúc có thức ăn cũng như khi không có thức ăn. Khi dạ dày co bóp không có thức ăn sẽ như hàng xóm xô đẩy ở dạ dày và có cảm giác cồn cào. Để ngăn ngừa khi quá đói, đừng uống nước hay đi ngủ và giảm năng suất lao động.

Nhịn ăn bọ a sáng có tít không?

Tác Giả: ykbs

Thứ Hai, 12 Tháng 9 Năm 2011 05:50

Chúng ta không nên nhịn ăn sáng để cơ thể quá đói và trong các bữa ăn cũng không nên ăn quá no, nên ăn 3 bữa một ngày là hợp lý.