

## Ăn ớt và tỏi và hành

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 22 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2009 02:29

---

Ớt có nhiều di&#u l&#i cho s&#c kh&#e, nh&#ng b&#n s&# th&#t v&#ng n&#u hy v&#ng nh&# nó mà có th&# gi&#m cân. Ngoài ra, b&#n c&#n kiêng Ớt n&#u m&#c m&#t s&# b&#nh.

Ch&#t cay trong Ớt khi vào c&# th&# có kh&# năng thúc đ&#y tu&#n hoàn máu, làm cho s&# v&#n hành khí huyết đ&#&#c t&#t, n&#i t&#ng đ&#&#c cung c&#p ch&#t b&# k&#p th&#i. Ớt ch&#a nhi&#u vitamin C, vitamin B2, canxi, s&#t và khoáng ch&#t phong phú, có th&# nâng cao tính mi&#n đ&#ch c&#a c&# th&#. Ớt còn tăng ho&#t tính c&#a t&# bào não, làm ch&#m s&# lão hóa và thoái hóa.

Tuy nhiên, không ph&#i ai ăn Ớt cũng t&#t. Và b&#t k&# ai n&#u ăn quá nhi&#u Ớt cũng có h&#i, th&#m chí nguy hi&#m đ&#n tính m&#ng.

### Ba ng&# nh&#n c&#a ng&#&#i thích ăn Ớt

Nhi&#u ng&#&#i cho r&#ng Ớt kích thích s&# ngon mi&#ng nên n&#u món gì cũng cho Ớt. Th&#c ra vi&#c dùng quá nhi&#u th&# gia v&# này ch&# phá ho&#i c&#m giác c&#a các đ&#u dây th&#n kinh, làm t&#n th&#&#ng niêm m&#c d&# dày và ru&#t, đ&#n đ&#n b&#nh viêm mãn tính và xu&#t hi&#n s&# nôn m&#a, đau th&#t, tiêu ch&#y.

Cái g&#i là "ăn Ớt đ&# gi&#m béo" là không có căn c&# khoa h&#c. Có tài li&#u vi&#t r&#ng ch&#t cay trong Ớt thúc đ&#y nhanh quá trình trao đ&#i ch&#t và s&# bài ti&#t c&#a th&#n, gây đ&#t cháy m&#. Th&#c ra đi&#u này đ&#n nay khoa h&#c v&#n ch&#a ch&#ng minh đ&#&#c. Vi&#c ăn Ớt có th&# làm cho da h&#ng hào, làm &#m ng&#&#i, tăng nhanh tác đ&#ng c&#a s&# trao đ&#i c&#c b&#, nh&#ng hi&#u qu&# này không kéo dài đ&#&#c lâu nên không th&# gi&#m béo.

Quan đi&#m "ăn Ớt có th&# ch&#ng ung th&#" cũng ch&#a đ&#&#c khoa h&#c ch&#ng minh. Có tài li&#u còn nói r&#ng trong Ớt có hàm l&#&#ng l&#n ch&#t ch&#ng l&#i oxy hoá, có th&# gi&#t ch&#t t&# bào ung th&#, nh&#ng đi&#u này cũng ch&#a đ&# căn c&#. Th&#c t&# là nhi&#u ng&#&#i m&#c b&#nh ung th&# khoang mi&#ng tr&#&#c khi bi&#n ch&#ng r&#t thích ăn cay và nóng vì có c&#m giác nh&#t m&#m.

### Nh&#ng ng&#&#i không nên ăn Ớt

Những người mắc các bệnh hay trạng thái cơ thể sau không nên dùng rượu:

- Bệnh tim, não, bệnh về mạch máu, cao huyết áp.
- Viêm khí quản mãn tính, có bệnh phổi.
- Viêm loét dạ dày mãn tính, viêm thận, viêm túi mật, sỏi mật, trĩ.
- Đang bị đau mắt đỏ hay viêm giác mạc.
- Đang mang thai hay mới sinh con.
- Bệnh về thận.
- Viêm da và mẩn ngứa bệnh về da.
- Đang uống thuốc Đông y (nếu ăn ít sữa như hàng ngày để nhận được lợi ích từ thuốc).
- Những người ốm yếu, già yếu.