

Ăn trái Hòn ng Persimmon các lo i nên nh

Tác Giả: Saigon Echo s u t m

Thứ Sáu, 17 Tháng 9 Năm 2010 20:48

Thòn ng chúng ta thích ăn trái t i, trái hòn ng ngon ngọt và có vài ch t b th t, nhòn ng ph i chú ý nhòn ng đi u sau đây:



- 1.- Không nên ăn khi bòn ng đói. Lý do là nó có ch t "tannin" (hòn c có th g i là "m", m t ch t trong v trái cây) và ch t "pectin" (hóa ch t trong trái cây), hai ch t này tác h p v i axít d d y (gastric acid) s k t h p l i r i t o ra nhòn ng c c(lumps) l n nh , cu i cùng đ c g i là "s n trái hòn ng trong d d y" (gastric persimmon stone). Khó mà tòn ng xu t t nhiên s n này và ph i đi gi i ph u. Tri u chòn ng s là đau bòn ng, ói và có th ói ra máu, và có th có các tri u chòn ng khó ch u khác.
- 2.- Không nên ăn luôn v vì l p v trái này quy t r t nh u "tannin" (m), gây tác h i nói trên.
- 3.- Không ăn tráng miòn ng trái hòn ng (dessert) sau khi ăn cua, tôm, cá hòn c th c ph m có high protein. Theo Đông y, trái Hòn ng và cua (h i s n) thu c Hàn (âm khí, "l nh bòn ng").
- 4.- Ti u đòn ng, ph i tránh ăn trái hòn ng. Đ đòn ng trái này cao 10.8% mà là lo i đòn ng "ăn h i" (surcose, fructose, glucose, tuy ròn ng Glucose (đòn ng) v n r t c n thi t cho t bào), s b tăng đòn ng trong máu (Hyperglycemia).
- 5.- Ch t tannin (tannic acid) c a trái hòn ng khi g p và h p chung v i Calcium, Zinc, Magnesium và vài khoáng ch t khác, nó s tr thành m t h p ch t (compound) mà c th ta không tiêu hóa đ c. Không tiêu hóa các khoáng ch t thì c th b thi u khoáng ch t. Chung quy là không nên ăn quá 200 grams trái hòn ng m i ngày.
- 6.- Nh đánh răng súc miòn ng sau khi ăn hòn ng. Lý do cũng là "tannic acid" n i các m nh hòn ng nh còn k t l i gi a k răng s làm sâu răng (tooth decay).

Nh i u nhà b n VN v n sau thích có m t cây hòn ng dòn, nh ph bi n tin này cho nhau.