



Trái cây ngon ngọt luôn là lựa chọn hàng đầu của nhiều người vào mùa hè. Tuy nhiên, không nhiều người biết rằng có một số loại quả mùa hè được dân gian khuyên hạn chế ăn khi trời nóng nồm.

Vào hè, các loại như vải, nhãn, mít... được bày bán rất nhiều vì đúng vụ, giá thành phải chăng, rất hấp dẫn nhiều người. Nhưng một số loại quả được biết là không nên ăn nhiều. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, nếu bạn chỉ ăn từ 8-10 trái thì sẽ “thơm da, mát thịt”, trong khi ăn cả kg vải, nhãn, xoài chín hay sầu riêng thì lượng đường trong các loại trái cây này sẽ làm tăng nhiệt độ cơ thể và gây nóng, nổi mụn và sạm da.

Đặc biệt đây là danh sách những loại quả nên hạn chế ăn khi trời nóng để bạn tham khảo. Trong đó có một số loại quả có quanh năm.

### **Quả vú sữa**

Vú sữa ngon, ngọt, nhiều nước, dễ ăn, là loại quả thông dụng ở miền Nam hay miền Bắc. Thế nhưng, loại quả này khi trời nóng nồm, oi bức không nên ăn nhiều vì vú sữa tính nóng. Khi ăn vú sữa bạn nên uống nhiều nước, vì nếu ăn “phần” sẽ bị táo bón do có chứa nhiều chất.

### **Quả vải**

Đây là loại quả phổ biến ở miền Bắc nước ta vào mùa hè, có hàm lượng đường rất cao. Vì vậy, phụ nữ đang mang bầu nên hạn chế ăn, đặc biệt nên tránh ăn nhiều để tránh phát triển thai kỳ.

Khi dùng trái vải nên dùng trong khoảng 7 - 8 quả, không nên nghĩ ăn nhiều để tránh phát triển, chảy máu cam.

### **Quả nhãn**

Đây là loại quả cùng họ với trái vải. Quả nhãn thơm ngon, vị ngọt thanh, tuy nhiên nếu ăn nhiều (cả kg) thì dễ bị nóng, mất ngủ. Đặc biệt với những phụ nữ mang thai nên hạn chế ăn nhãn vì khi ăn nhiều, cơ thể sẽ nóng, gây xáo trộn sự phát triển bình thường của thai nhi dẫn tới chảy máu, đau bụng... đặc biệt nên tránh thai.

### **Quả xoài**

Theo Đông y Cổ truyền Việt Nam, xoài không phải có tính nóng như mọi người vẫn nói mà nó có tính bình, vì vậy nhiều người coi ăn xoài vào mùa hè là một cách vừa phải sẽ không gây nên những xu hướng bất lợi.

Tuy nhiên, ăn bao nhiêu là đủ, loại nào mang tính nhiệt độ ít ngọt thì tốt. Các loại xoài cát chín mang do có lượng đường cao nên mang tính nóng, ăn nhiều sẽ sinh nhiệt, trẻ em mắc bệnh, rôm sảy.

Quả xoài xanh như xoài tím nên ăn với lượng vừa phải để tránh chướng bụng sinh nhiệt. Vì vậy, mùa nắng nóng ăn xoài xanh sẽ phòng tránh xa cảm cúm.

### **Quả đào**

Đào không có vị ngọt gắt nên thường không bổ sung vào nhóm thực phẩm tính nóng. Ngoài ra, trong đào còn chứa hàm lượng sắt rất phong phú, còn có protein, đường, kali, pectin...có lợi cho người bị thiếu máu và phòng tránh táo bón. Nhưng ăn đào quá nhiều, đặc biệt trong mùa hè có thể gây ra bệnh tiêu chảy và một số bệnh đường ruột cấp tính khác

### **Quả mận**

Mận là loại quả chứa nhiều carotene, khi vào cơ thể sẽ chuyển hóa thành vitamin A rất tốt cho mắt. Song mận có tính nóng, ăn nhiều sẽ khiến cơ thể bị nóng trong, gây phát ban, mẩn ngứa, không tốt cho sức khỏe... Đặc biệt phụ nữ khi mang thai, ăn nhiều sẽ bị nóng trong, không tốt cho sức khỏe của mẹ và bé.

### **Quả ổi**

Ổi là loại trái cây rất nhiều vitamin C, dễ ăn, đặc biệt phụ nữ ưa thích vì vị thơm ngon của nó. Đây là loại quả đặc biệt rất nhiều người yêu thích, đặc biệt là phụ nữ “ngén” khi mang bầu. Tính nóng - mát của ổi phụ thuộc vào giống. Loại ổi Thái, ổi xá lồi nhiều nước, ít ngọt, vị chua tính mát, nhưng nếu ăn quá sẽ có nguy cơ nóng và bị táo bón.

### **Quả na**

Na là loại quả rất thơm, ngon, đặc biệt nhiều người ưa thích và nhóm thực phẩm là quả “lành tính”, nhưng thực ra na lại là một trong số các loại quả gây nóng cho cơ thể. Thực chất, nhiều người khi ăn na xong sẽ bị táo bón, một cơn trên mặt.

### **Quả mít**

Ăn mít vào mùa hè nóng có thể gây ra mẩn ngứa, nóng tức thì trong người. Vì thế, dù có

muốn ăn thì cũng không nên ăn nhiều cùng lúc, tốt nhất nên hạn chế, nhất là khi trời trời oi bức.

### **Quả hồng xiêm**

Trái hồng xiêm chứa nhiều vitamin A, vitamin C, có tác dụng giảm huyết áp, nhuận phổi. Nhưng vì hồng xiêm có rất nhiều nước nên không tốt cho dạ dày, khi kết hợp với axit dạ dày gây các triệu chứng đau, khó tiêu. Những người bị bệnh táo bón, bệnh đái không nên ăn hồng xiêm. Đặc biệt, sau khi ăn của tụy tụy thì không nên ăn hồng xiêm bởi hai thành phần này kết hợp sẽ tạo sỏi trong dạ dày.

### **Quả sùu riêng**

Hàm lượng protein, glucid, lipid chứa sùu riêng đều cao hơn rất nhiều so với các loại trái cây khác. Sùu riêng có tác dụng kích thích, tăng cường khả năng sinh dục, lọc máu và trừ đi các giun sán. Tuy nhiên, không nên ăn quá nhiều sùu riêng (trên 150g/ngày) vì sẽ gây bất lợi trong người, dễ sinh mụn nhọt. Không nên ăn sùu riêng khi uống bia rượu vì dễ sinh nhọt.

### **Quả chôm chôm**

Đây là loại trái cây khá ngon, được trồng nhiều ở phía Nam. Tuy nhiên, loại trái cây này cũng được liệt vào danh sách trái cây có tính nóng và sẽ có thể khiến bạn bị mụn nhọt. Vì vậy, bạn nên ăn với số lượng vừa phải.

(khoe365)