



Siete alimentos que nunca debes comer con el estómago vacío

Nutrición, 09/07/2021



Todo el mundo sabe que el desayuno es la comida más importante del día, pero ¿sabías que no

puedes comer absolutamente lo que quieras por la mañana? Yogur, una taza de café y zumo de naranja recién exprimido: esto es lo que la mayoría de la gente probablemente imagina cuando piensan en un desayuno perfecto. Desafortunadamente, solo unas pocas personas saben que algunos alimentos no son muy buenos para nosotros si se comen con el estómago vacío. por lo que este artículo lo guiará a través de lo que debemos evitar por la mañana.

1 tomate

Aunque los tomates están enriquecidos con vitamina C y nutrientes, definitivamente deben evitarse con el estómago vacío. El ácido tánico presente en los tomates aumenta la acidez en el estómago y puede provocar problemas gástricos, por lo que quienes tienen problemas de esófago y úlceras deben evitar ciertos alimentos cítricos como naranjas, limón.

2.Bebidas carbonatadas

Mucha gente piensa que los refrescos están bien para consumir en cualquier momento y en cualquier lugar, pero ¿es eso cierto? ¿Qué pasaría si le dijéramos que beber refrescos con el estómago vacío puede causar hinchazón o algo peor? Tomar demasiadas bebidas carbonatadas aumenta las condiciones ácidas en el estómago, lo que a su vez puede ser la causa del cáncer de esófago. El ácido es demasiado alto también puede causar erosión. Demasiada agua carbonatada también puede causar mutaciones el martes. Hablamos en serio. Piénselo dos veces antes de tomar esa lata de cola en el futuro, ¿verdad?

3.Pastel de masa quebrada / hojaldre

Temprano en la mañana, es fácil alcanzar la comida más cercana y comerla rápidamente antes de salir corriendo de la casa hacia el trabajo. Ya sea que tenga el estómago vacío después de levantarse o más tarde en el día, puede simplemente tomar un refrigerio rápido como un pastel o una fruta. Sin embargo, es posible que esos alimentos no sean los mejores para su estómago. Contienen mucha levadura que puede irritar la línea del estómago.

4.Comidas picantes

Comer platos picantes con el estómago vacío aumenta las probabilidades de que sienta algo de irritación estomacal. lo que puede provocar reacciones ácidas y calambres. Son de sabor muy agudo y fuerte y, como tales, pueden desencadenar indigestión. El ajo, el chile picante y el jengibre son ejemplos de comidas picantes.

5.Dulces

El azúcar es muy fácil de digerir. Cuando el azúcar entra en el estómago vacío, el cuerpo humano no puede secretar suficiente insulina para mantener sus niveles normales en la sangre. Esta es una receta para las enfermedades oculares. Además, el azúcar es un alimento ácido que puede alterar el equilibrio ácido-alcalino.

De hecho, aquellos en riesgo de diabetes con niveles altos de azúcar en sangre deben evitar el período de los dulces.

6 yogur

El yogur está lleno de bacterias del ácido láctico que tienen muchos beneficios para la salud. Sin embargo, el ácido láctico se vuelve ineficaz por los niveles de acidez del ácido del estómago vacío. esto mata las bacterias del ácido láctico presentes en estos productos lácteos y conduce a la acidez. Es mejor comer yogur como bocadillo, 1-2 horas después de una comida. Por lo tanto, debe evitarse comer estos productos con el estómago vacío.

7 peras

Las peras contienen fibra cruda. Cuando lo comemos en ayunas, puede dañar las delicadas membranas mucosas y provocar dolores de estómago. es recomendable maridarlos con algunos otros cereales o avena.