

Ăn trái Hồng Persimmon các loại nên nhớ:

Thường chúng ta thích ăn trái tươi, trái hồng ngon ngọt và có vài chất bổ thật, nhưng phải chú ý những điều sau đây:

1.- Không nên ăn khi bụng đói. Lý do là nó có chất "tannin" (hoặc có thể gọi là "mủ", một chất trong vỏ trái cây) và chất "pectin" (hóa chất trong trái cây), hai chất này tác hợp với axit dạ dày (gastric acid) sẽ kết hợp lại rồi tạo ra những cục(lumps) lớn nhỏ, cuối cùng được gọi là "sạn trái hồng trong dạ dày" (gastric persimmon stone). Khó mà tống xuất tự nhiên sạn này và phải đi giải phẫu. Triệu chứng sẽ là đau bụng, ói và có thể ói ra máu, và có thể có các triệu chứng khó chịu khác.



2.- Không nên ăn luôn vỏ vì lớp vỏ trái này quy tụ rất nhiều "tannin" (mủ), gây tác hại nói trên.

3.- Không ăn tráng miệng trái hồng (dessert) sau khi ăn cua, tôm, cá hoặc thực phẩm có high protein. Theo Đông y, trái Hồng và cua (hải sản) thuộc Hàn (âm khí, "lạnh bụng").

4.- Tiểu đường, phải tránh ăn trái hồng. Độ đường trái này cao 10.8% mà là loại đường "ăn hại" (surcose, fructose, glucose, tuy rằng Glucose (đường) vẫn rất cần thiết cho tế bào), sẽ bị tăng đường trong máu (Hyperglycemia).

5.- Chất tannin (tannic acid) của trái hồng khi gặp và hợp chung với Calcium, Zinc, Magnesium và vài khoáng chất khác, nó sẽ trở thành một hợp chất (compound) mà cơ thể ta không tiêu hóa được. Không tiêu hóa các khoáng chất thì cơ thể bị thiếu khoáng chất. Chung quy là không nên ăn quá 200 grams trái hồng mỗi ngày.

6.- Nhớ đánh răng súc miệng sau khi ăn hồng. Lý do cũng là "tannic acid" nơi các mảnh hồng nhỏ còn kẹt lại giữa kẽ răng sẽ làm sâu răng (tooth decay).

Nhiều nhà bạn VN vườn sau thích có một cây hồng dòn, nhớ phổ biến tin này cho nhau.

