

## Điều gì xảy ra với cơ thể khi bạn ăn quá no?

Không chỉ ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa, ăn quá no còn gây ra một số vấn đề sức khỏe khác mà bạn không ngờ tới.

### Não bộ

Theo *Business Insider*, bạn cảm thấy mệt mỏi sau bữa ăn, đó chính là dấu hiệu của việc ăn quá nhiều. Nguyên nhân là do các cơ quan tiêu hóa đòi hỏi lượng máu lớn để tiêu hóa thức ăn, vì vậy máu sẽ không đủ cung cấp cho não bộ, gây mệt mỏi, khó chịu.

Ngoài ra, lượng thức ăn không được tiêu hóa hết có thể phân hủy thành độc tố có thể làm tổn thương đến hệ thần kinh trung ương, trí nhớ suy giảm và tư duy của não bộ chậm chạp hơn.

### Miệng

Khi ngủ dậy vào buổi sáng, bạn thấy lưỡi có nhiều bọt màu trắng, điều đó chứng tỏ bạn ăn rất nhiều vào tối hôm trước. Ngoài ra, ăn quá no cũng tạo điều kiện cho vi khuẩn có hại phát triển trong miệng, gây hôi miệng.



Ăn quá no gây ra nhiều vấn đề sức khỏe mà bạn không ngờ tới. Ảnh:Huffingtonpost.

## **Nổi mụn trên da**

Khi bạn ăn quá no, cơ thể cố gắng loại bỏ các chất thải qua da, do số lượng chất thải này quá lớn, khiến da bị kích thích và gây viêm. Bệnh chàm và một số vấn đề về da khác cũng do chứng rối loạn dinh dưỡng và dạ dày phải làm việc quá tải.

## **Dạ dày**

Việc ăn quá no sẽ khiến cho hệ tiêu hóa phải làm việc vất vả, tăng nguy cơ mắc các bệnh như khó tiêu, đau dạ dày, viêm loét dạ dày...

Lượng thực phẩm lớn khó có thể được tiêu hóa hết, do đó, một phần thức ăn sẽ lên men và ợ hơi là triệu chứng của quá trình lên men đó. Một lượng nhỏ khí trong đường tiêu hóa là điều bình thường, nhưng nếu quá nhiều, đó là dấu hiệu của chứng khó tiêu.

## **Gây béo phì, tiểu đường**

Theo các nghiên cứu tại Đại học Harvard, ăn quá no có thể phá hủy phản ứng trao đổi chất bình thường của cơ thể. Trong cơ thể có một phân tử gọi là RNA, có tác dụng chống virus, nhưng khi bạn ăn quá nhiều, nó sẽ tấn công ngược lại quá trình chuyển hóa, tăng nguy cơ tích lũy mỡ và hàm lượng cholesterol trong máu, gây béo phì và tiểu đường.

## **Tăng nguy cơ mắc bệnh tim**

Khi bạn ăn no, cholesterol tích tụ khiến cho động mạch xơ cứng nhanh, ảnh hưởng xấu tới động mạch vành. Đặc biệt, ăn quá nhiều vào buổi tối càng nguy hiểm hơn vì khi đi ngủ, máu lưu thông chậm lại, mỡ trong máu tăng lên, ảnh hưởng đến tính đàn hồi của mạch máu, dẫn tới xơ cứng động mạch.