

Chuối i không nhồ ng là loồ i quồ bồ dồ ng mà còn đồ c xem nhồ mồ t vồ thuồ c tồ thiên nhiên. Tuy nhiên, nồ u ăn chuối i không đúng cách có thồ gây ra nhồ ng tồ n hồ i nghiêm trọng cho sồ c khồ e.

Nhà dinh dồ ng hồ c San Diego, Mồ tên là Laura Flore cho biồ t, chuối i có rồ t nhiồ u chồ t chồ ng ôxy hóa, bồ o vồ cồ thồ khồ i các gồ c tồ do, ngoài ra nó còn là mồ t thồ c phồ m đồ tăng hàm lồ ng magiê, kali, viatmin C và vitamin B6. Nhồ ng nồ u đầ m vồ t trồ i cồ a chuối i so vồ i các loồ i hoa quồ khác là không thồ chồ i cầi.

Bên cồ nh nhồ ng lồ i ích tuyồ t vồ i cồ a chuối i, nó còn có thồ gây hồ i cho sồ c khồ e. Đầ i vồ i bồ nh nhân tim mồ ch, thồ ng phồ i sồ dồ ng mồ t loồ i thuồ c chồ n bê ta- làm cho hàm lồ ng kali trong máu tăng. Nồ u bồ sung thêm các loồ i thồ c phồ m kali cao nhồ chuối i sồ nồ hồ ng không nhồ đầ n sồ c khồ e.

Ăn chuối i có thồ gây hồ i cho thồ n

Ăn quá nhiồ u kali có thồ gây hồ i cho nhồ ng ngồ i bồ tồ n thồ ng thồ n. Bồ i nồ u thồ n không thồ làm viồ c tồ đồ loồ i bồ kali đồ thồ a trong máu, nó có thồ gây tồ vong nồ ngồ i bồ nh.

Ăn chuối i có thồ đồ n đồ n sâu răng

Bồ i trong chuối i có hàm lồ ng đồ ng tồ ng đầ i cao, nồ u ăn không đúng lúc. Cồ n nhồ rồ ng chuối i không có đầ chồ t béo hay protein đầ làm thồ c phồ m chính trong bồ a ăn thồ m chí là mồ t bồ a ăn nhồ .

