20 ALIMENTS À ÉVITER LORSQUE VOUS AVEZ LE VENTRE VIDE

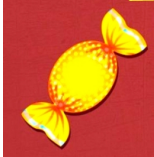
comment-economiser.fr

ce À ÉVITER

CROISSANTS & PAINS AU CHOCOLAT

Les viennoiseries et autres aliments qui contiennent de la levure irritent les parois de l'estomac, ce qui provoque des flatulences.

SUCRE



Le sucre augmente les niveaux d'insuline et surcharge votre pancréas, qui vient tout juste de se réveiller. Avec le temps, cela peut entraîner un diabète.

YAOURT & AUTRES PRODUITS LAITIERS FERMENTÉS

Le lait fermenté du yaourt stimule la production d'acide chlorhydrique dans l'estomac. Si vous le mangez à jeun, cela tue les bonnes bactéries de l'acide lactique. Au petit-déjeuner, les produits laitiers fermentés ont peu de valeur nutritive.

POIRES

Les fibres insolubles des poires crues sont trop agressives pour les muqueuses délicates de votre estomac lorsqu'il est vide.

TOMATES

Riches en acide tannique, les tomates augmentent le taux d'acidité de l'estomac. Consommées à jeun, elles peuvent même engendrer des ulcères gastriques.

CONCOMBRES ET LÉGUMES VERTS

Les légumes verts sont une excellente source d'acides aminés. Mais le matin, à jeun, ils sont trop acides pour votre organisme, ce qui peut engendrer des brûlures d'estomac, des flatulences et des douleurs gastriques.

BANANES

Riches en magnésium et en potassium, les bananes peuvent créer un déséquilibre dans l'organisme lorsque votre estomac est à vide le matin, et même nuire à la santé du cœur.

ÉPICES

Les épices stimulent la production de sucs gastriques. Lorsque vous mangez des aliments épicés à jeun, ces sucs irritent la muqueuse de l'estomac et augmentent le risque d'apparition de troubles digestifs.

CAFÉ & THÉ

Boire du café le ventre vide peut provoquer des brûlures d'estomac et même des indigestions. Le thé est aussi à éviter à jeun, car il réduit le taux d'acides dans l'estomac, ce qui engendre des troubles digestifs.

AGRUMES

Les agrumes sont riches en acides citriques. Mais lorsque l'estomac est vide, ils peuvent provoquer des douleurs d'estomac et augmentent le risque de gastrite et d'ulcères gastriques.