

一、不宜立即上床

因为刚吃了饭,胃内充满食物,消化机能正处于运动状态,这时睡觉会影响胃的消化,不利于食物的吸收。同时,饭后脑部供血不足,如果饭后立即上床,很容易因大脑局部供血不足而导致中风。另外,入睡后,人体新陈代谢率降低,易使摄入食物中所含热量转变为脂肪而使人发胖。

二、不宜立即唱卡拉OK

民间还有句俗话说“饱吹饿唱”,这句话是正确的。吃饱后人的胃容量增大,胃壁变薄,血流量增加,这时唱歌会使膈膜下移,腹腔压力增大,轻则引起消化不良,重则引发胃肠不适等其他病症。

首先,不论是在家吃饭或是到餐厅用餐,多数人都希望有一个静谧舒适的就餐环境,而卡拉OK所产生的强烈声音刺激以及个别不文明食客走腔跑调的嚎叫怪唱,对同时就餐的多数客人无疑造成了精神上的折磨。其次,吃饱后人的胃容量增大,胃壁变薄,血流量增加。这时唱歌,会使膈膜下移,腹腔压力增大,轻则引起消化不良,重则引发胃肠不适及其他病症。另外,如果吃饭时饮酒者,随着酒精的刺激,人的喉头、声带自然充血,此时卡拉OK,会加重喉头、声带的充血和水肿,极易引起急性咽喉炎。因此,饱餐后应休息一段时间再唱歌。

三、不宜立即看书读报

饭后立刻看书会使胃肠道血流量相对减少,影响胃液分泌,时间一长,就会发生消化不良,胃胀,胃痛等症状。饭后读书看报或思考问题,会使血液集中于大脑,从而导致消化系统血流量相对减少,影响食物消化。

四、不宜立即伏案工作

饭后马上伏案工作会影响人体对消化器官的供血量,不利于充分吸收营养。

五、不宜马上松裤带

因为饭后立即松裤带会使腹腔内压力突然下降,消化道的支持作用减弱,致使消化器官和韧带的负荷增大,促使胃肠蠕动加剧,容易发生肠扭转,肠梗阻,以及导致胃不宜立即散步。

饭后胃处于充盈状态,即使是很轻微的运动也会使胃受到震动,增加胃肠负担,影响消化功能。饭后大量血液集中到消化道,大脑供血相对减少而出现轻微的

缺血,因而有昏昏欲睡的感觉,此时散步,尤其是老年人,易出意外。饭后立即散步对患有冠心病、心肌梗塞的人可致头昏、乏力、眩晕、肢体麻木;对患有消化道溃疡和胃下垂的病人则会加重病情。饭后宜静坐30分钟再活动。

六、不宜立即运动

饭后“百步走”,非但不能活“九十九”,还会因为运动量的增加,影响消化道对营养物质的吸收。尤其是老年人,心脏功能减退、血管硬化,餐后散步多会出现血压下降等现象。

饭后半小时内,胃因接纳了食物而变得十分沉重。剧烈运动时,四肢血流量增加,影响胃肠道的血液供应,影响胃液分泌,使食物消化不好,同时饭后胃体积变大,此时参加运动(即便是散步等轻微运动)会使胃饱受“动荡”之苦,使消化功能受到影响;长此下去甚至会引发胃病(胃下垂)。因此,老年人用餐后最好坐上半小时,然后再外出从事散步等轻量活动。下垂等。

七、不宜立即洗澡

民间有句俗话说叫“饱洗澡饿剃头”,这也是一种不正确的生活习惯。饭后洗澡,体表血流量就会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使肠胃的消化功能减弱,引起消化不良。洗澡会促使四肢皮肤血管扩张血液汇集身体表面,皮肤毛细血管扩张充血,使消化道血流相对减少,消化液分泌减少,降低消化功能,影响食物消化吸收。若经常饭后洗澡,会引起胃肠疾病。另外,还易导致冠心病者发生心绞痛和心肌梗塞,尤其是对高血压、高血脂者更为危险。饭后1~3个小时洗澡比较适宜。

八、不宜立即刷牙

否则会使松弛的牙釉质受损。

九、不宜立即吃水果

很多人都喜欢饭后吃点水果,这是一种错误的生活习惯。食物进入胃以后,需要经过1到2小时的消化,如果饭后立即吃水果,就会被先前吃进的食物阻挡,致使水果不能正常地消化。时间长了,就会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

十、不宜立即吃冷饮

老年人的肠胃对冷热十分敏感,因而饭后立即吃冷饮极有可

能引起胃痉挛,导致腹痛、腹泻或消化不良。

十一、不宜立即吸烟

因为饭后胃蠕动加快,热量增加,人体各器官处于兴奋状态,血液循环加快,毛细血管扩张,促进烟中有害物质吸收,饭后吸烟,吸收烟中有害物质是平时吸烟的十多倍,各位烟民注意点健康吧。这是由于进食后的消化道血液循环增多,致使烟中有害成分大量吸收,损害肝脏、大脑及心脏血管,引起这些方面的疾病。

十二、不宜立即饮茶

饭后立即饮茶,会冲淡胃液,影响食物消化。同时,茶中的单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质,给胃增加负担,并影响蛋白质的吸收。茶叶中含大量鞣酸,与食物中的铁元素结合,阻止铁在肠道的吸收,长期下去可出现缺铁性贫血和蛋白质缺乏病;鞣酸与蛋白质结合成具有收敛作用的鞣酸蛋白质,使肠蠕动减慢,从而延长粪便在肠道内滞留的时间,不但易造成便秘,而且还增加了有毒物质和致癌物质被人体吸收不宜立即伏案工作。

十三、不要立刻多喝水

立刻饮水后胃内压会增加,会使胃中食物没有来得及消化就进入小肠。另外,饮水后稀释胃液,使胃液消化能力减弱,也不利于胃酸杀菌,容易造成胃肠道疾病。

十四、不要立刻喝汽水

汽水进入胃部后冲淡胃液,影响消化,降低食欲,产生二氧化碳,增加胃内压,导致急性胃扩张。

十五、不要立刻吃糖

糖容易转化为脂肪,造成肥胖。糖还能使胰岛分泌功能减退,促进糖尿病的发生。

十六、饭后立即开车

司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为饭后胃肠对食物的消化需要大量的血液,造成大脑器官暂时性缺血,从而导致操作失误。

那究竟应该饭后多长时间才能从事上述活动呢?食物在胃内停留时间,糖类为1小时左右,蛋白质为2-3小时,脂肪为5-6小时,所以至少应该是饭后1小时才能从事上述活动。但也要灵活掌握。例如,有口渴感时,饭后就应喝点水,不能生搬硬套。

饭后“百步走”,非但不能活“九十九”,还会因为运动量的增加,影响消化道对营养物质的吸收。下面我们就来看下饭后千万不要做的16件事。

饭后千万不要做的十六件事



- 1、别吃烧煮过度的肉 无论吃什么肉,人们都感到炖煮得越烂越好。于是,高压锅便应运而生,用它来炖排骨等,十几分钟的时间,连骨头都变得软绵绵的。但是,在200℃~300℃的温度下,肉类食物中的氨基酸、肌酸肝、糖和无害化合物会发生化学反应,形成芳族胺基,这些由食物衍生的芳族胺基含有12种化合物,其中9种有致癌作用。当代生活中,工业污染对人体致癌影响占50%,而饮食的影响占35%。以前我们低估了食物中的有毒化学物质致癌这一因素。在芳族胺基化合物问题没有完全搞清之前,不要吃
- 2、忌食用高温油炸的咸肉 咸肉含硝,油炸油煎后,会产生致癌物质亚硝基吡咯烷。因此食用咸鱼、香肠、火腿等食品时,忌煎炸。正确的食用方法是,把咸肉、香肠、火腿等食品煮熟蒸透,使亚硝胺随水蒸气挥发。同时,烧制成熏食物时最好加些米醋,因为醋有分解亚硝胺的作用,而且能杀菌。
- 3、吃瘦肉也应适量 有些人认为吃肥肉会发胖,吃瘦肉既不会发胖又能保证营养的摄入,就大吃瘦肉。事实上,多吃瘦肉未必就好。瘦肉中的蛋氨酸含量较高,蛋氨酸在某种酶的催化下可变为同型半胱氨酸,而同型半胱氨酸过多也会导致动脉粥样硬化。动物实验表明,同型半胱氨酸会直接损
- 4、不宜用热水浸洗猪肉 有些人常把买回来的新鲜猪肉放在热水中浸洗,这样做,会使猪肉失去很多营养成分。猪肉的肌肉组织和脂肪组织内,含有大量的蛋白质,可分为肌溶蛋白和肌凝蛋白。肌溶蛋白的凝固点是15℃~16℃,极易溶于水。当猪肉置于热水中浸泡的时候,大量的肌溶蛋白就会丢失。因此,猪肉不要用热水浸洗,而应用凉水快速冲洗干净。
- 5、忌吃病死的猪肉与豆猪肉 猪肉的胃中存在着数量众

千万当心 这五种肉不能吃

过度烧煮的肉。最好的方法是用微波炉烧肉,然后倒掉有许多化合物的肉汤,这样就可以避免芳族胺基化合物对人体的危害。

多的细菌,有沙门氏菌、链球菌、葡萄球菌、变形杆菌等。在猪患病机体抵抗力下降时,这些细菌经淋巴管进入血循环,在内脏和肌肉组织内大量繁殖,并产生毒素。病猪死后的肉由于发生质的变化,蛋白质被破坏、凝固,又极不容易煮透,所以人吃了这种带病菌的死猪肉后就可能感染发病。如果人吃了受沙门氏菌感染而病死的猪肉,就可能也受沙门氏菌感染而发生急性胃肠炎,出现呕吐、腹泻、腹痛、高烧及其他并发症,不及时治疗,则可能危及生命。

同样,豆猪肉也不能吃。豆猪肉是猪囊虫寄生在猪体内引起的病致死的猪肉,人如果吃了未煮熟的豆猪肉,囊虫会在人的小肠中发育为钩绦虫。虫卵在猪肠内孵化成细虫,再通过肠壁进入血流,到达全身各部,会在肌肉或脑中发育成囊虫,所以切忌食用豆猪肉。

早餐吃什么养生 早餐不能缺3种食物

早餐宜吃食品

首先,要淀粉类的食物 早餐是大脑的“开关”,其能量来源于碳水化合物,因此早餐一定要进食一些淀粉类食物,最好选择没有精加工的粗杂粮并且掺有一些坚果、干果。这样的食品释放能量比较迟缓,可以延长能量的补充时间,如紫米面馒头、芝麻酱花卷、包子、馄饨、豆沙包、坚果面包、吐司、玉米粥等。

其次,蛋白质不能少 维持人体充沛精力和灵敏反应力的蛋白质也不能少,因为含蛋白质的

早餐能在数小时内持续地释放能量,使我们更“顶饿”。可以选择鸡蛋、酱牛肉、方火腿、通脊肉、辣鸡翅、素鸡豆制品等食物。

第三,早餐一定要有些蔬菜和水果 如凉拌小菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等等。这不仅是为了补充水溶性维生素和纤维素,还因水果和蔬菜含钙、钾、镁等矿物质属碱性食物,可以中和肉、蛋等食品在体内氧化后生成的酸根,以达到酸碱平衡。

早餐不宜食品

早餐不宜吃太多油炸食物如

油条、油饼、炸糕等,虽然食用后饱腹感会比较明显,但因摄入脂肪和胆固醇过多,消化时间太长,易使血液过久地积于消化系统,造成脑部血流量减少,可能会使人整个上午都觉得无法集中精神。另外,就餐时间也很重要,一般来说起床后活动20~30分钟,人的食欲最旺盛,吃早餐是最合适的。

健康的营养早餐建议:牛奶一杯,鸡蛋1个或熟肉一份,全麦面包几片或馒头一个等,蔬菜一碟如烫菠菜、甘蓝菜或空心菜等,也可吃生菜沙拉,水果一个或鲜果汁一杯。