

饭后一小时内绝不能做的7件事

饭后立即吃水果

现象:很多人都喜欢饭后吃点水果,认为能够通过这种方式补充人体所需的碳水化合物和微量元素,也可以解油腻,事实上这是一种错误的生活习惯。

结果:时间长了,就会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

原理:食物进入胃以后,需要经过1~2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,致使水果不能正常消化。

解决方案:水果最好在两餐间吃

饭后吃水果除加大胃肠道的一点负担外,对正常人来说问题不大,需要注意的是,水果除含有维生素等营养成分外,还含有较多的膳食纤维,膳食纤维对一些营养成分的消化吸收有影响,如对微量元素。因此,吃水果最好是在两餐之间吃,对于血糖升高者,尤其不主张饭后即刻吃水果。

饭后饮浓茶

现象:中国人爱喝茶,吃饭带喝茶好像是全套服务。但是,吃饭前后喝浓茶可是非常不好的习惯。

结果:消化不良,缺铁性贫血。

原理:饭后喝茶,会冲淡胃液,影响食物的消化,影响营养成分的消化吸收。茶叶中含有茶碱,茶碱可干扰蛋白质、微量元素的吸收,尤其是微量元素如钙、锌、铁等与茶碱同时存在时,吸收率明显下降。茶叶中含有大量鞣酸,饭后喝茶,就会使胃中还没来得及消化的蛋白质与鞣酸结合在一起形成不易消化的沉淀物,影响蛋白质的吸收。另外茶叶还会妨碍铁元素的吸收,长期如此甚至能够引发缺铁性贫血。

解决方案:吃饭时,更要会搭配。

吃饭时应配有汤和水。这样有助于溶解食物中营养成分,有利于小肠中的消化吸收。如果餐前或餐时不补充水分,饭后由于消化液大量分泌可引起体液失水,势必引起口渴,此时再饮水就会冲淡胃液影响消化。

此外,餐前空腹喝水,是说早、中、晚三餐之前约一小时,应该喝一定数量的水。因为,食物的消化是靠消化器官的消化液来完成的,消化液每天分泌的总量达8000毫升左右。饭前饮水后水只在胃内停留2、3分钟便迅速进入小肠,被吸收入血液后一小时左右即可补充全身细胞对水的需要。餐前一小时饮水可以保证足够的消化液的分泌,可帮助消化吸收,同时不影响组织细胞中的生理含水量。早餐前更宜空腹饮水。因为睡了一夜,体内损失水分较多,血液较浓缩,起床后喝一杯水可补充水分,降低血黏稠度,使血管扩张复原。空腹喝水宜用温开水,也可以用清淡的饮料如果汁、淡茶、菜汁等。牛奶、豆浆、鸡蛋等不应在空腹时食用,而应放在进餐时或进餐后再吃。

饭后立即散步

现象:中国有句老话,“饭后百步走,活到九十九”,但这种说法是否靠谱呢?

结果:消化不良。

原理:对有些人来说,饭后“百步走”,非但不能活到“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。

解决方案:不同的人,区别对待。

饭后百步走,适合于平时活动较少、长时间伏案工作、形体肥胖或胃酸分泌过多的人。但体质较差、体弱多病,尤其是患有胃下垂等疾病的人,饭后非但不能散步,还应平卧10分钟。

不当的体育锻炼也会伤害胃胆,如剧烈运动时全身血液重新分布,胃肠蠕动减弱,各种消化液分泌大大减少,消化系统处于抑制状态;运动后不经过适当休息,立即吃饭或贪吃大量冷冻饮料,易引起消化不良、腹痛、腹泻、呕吐等胃病及胆囊疾病。

饭后洗澡

现象:有些人喜欢吃好饭就洗个澡,认为饭后洗澡能促进血液循环,有助于身体健康。也有些人吃得兴起便满身大汗,饭后就喜欢洗个干干净净。可是,饭后立刻洗澡对身体的影响还真不小。

结果:消化不良

原理: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,从而使胃肠的消化功能减弱,引起消化不良。

解决方案:我爱洗澡,时间选好。

科学地讲,饭前饥饿的时候就不要洗,容易造成缺氧和暂时性贫血,饭后立即就洗也不好,最好是饭后一小时或更长的时间。睡前洗澡会消除一天的疲劳而使你轻松入睡。

洗澡除了注意时间外,以下五点您也该知道。

1.洗澡间隔几天合适,天天洗好不好?人每天都有新陈代谢的产物,所以可以天天洗澡,头发不宜天天洗,3天的时间最合适,以免头发因缺乏油脂而变干变黄。

2.洗澡时水温在多少度最合适?过热对皮肤有什么不好?不是水温越热越有杀菌功效。水温过热蒸汽太强,皮肤过于发红发烫反而不好。常用过热的水洗脸洗澡,还会促进皮肤老化。一般水温控制在40度到50度最佳。

3.搓洗的方向是顺毛孔还是逆毛孔?正确的方法是按顺毛孔方向搓洗,因为洗浴时毛孔都是张开的,顺毛孔清洗,秽物就不会从毛孔进入而污染皮肤。

4.洗浴时应该先洗头还是先洗身体?应该先洗头。在洗发的时候,水冲在身上,使身体的毛孔因受热而渐渐张开,“吐”出秽物,从而彻底洁肤。

5.有一些洗浴用品在用过后有滑腻的感觉,这是为什么?大部分洗浴产品不仅能净肤,还有护肤成分:一种偏酸性的成分。身体滑腻的感觉是对皮肤呵护的结果,像保护膜。

饭后放松裤带

现象:很多人吃饭过量后感觉撑得慌,常常放松皮带扣,觉得这样可以使肚子舒服很多,减少胃的“工作压力”,实际上呢?这样反而会让你的胃受累。

结果:胃下垂。

原理:吃多了放松皮带扣会造成腹腔内压的下降,逼迫胃部下垂。长此以往,就会患上胃下垂。

解决方案:吃撑了你就慢慢走。

吃撑了是因为吃下的食物超过了胃本身的容积,使事物在短时间内无法消化,破坏了胃部的正常运动规律,经常吃撑会出现腹胀,恶心,甚至呕吐等症状,可能引发胃炎,功能性消化不良等疾病,但是如果是偶尔出现吃撑了的情况,还是可以通过一种方法来减缓不适的。那么一旦吃撑了,你该怎么办呢?

人在吃的多过饱,吃撑着了以后会有四种动作:躺着、慢走、坐着、趴着。

专家建议,过度饮食以后,胃内属于扩张状态,胃的运动比较缓慢,胃不容易排空,这个时候如果静坐的话,对胃部排空是没有什么帮助的,而且静坐以后,人体处于屈曲状态,胃部隔肌属于相对平直的状态,这样有可能导致胃食管反流。

过饱饮食后,如果立即平躺的话,带来的危害可能比静坐还要大。因为过饱饮食后,胃内的压力比较高,如果即刻平躺的话,有可能会造成胃食管反流,甚至严重的话会出现呕吐,所以静卧也不是一个很好的选择。

趴着的话,会使胃内的压力进一步增加,压迫胃部,所以过饱饮食后,觉得胃胀的时候,趴下并不好。

慢走可以有助于胃部的运动,让胃尽快的排空,所以慢走是一个比较合适的选择。

吃撑后慢走可以促进胃部蠕动,使胃内的食物尽快排空,但是不可以进行剧烈的运动,否则会使饱胀的胃部拉伸,加重不适。

饭后吸烟

现象:“饭后一支烟,赛过活神仙”,是嗜烟者的名言。

结果:损害肝脏、大脑及心脏血管。

原理:研究表明:饭后胃肠蠕动增加,血液循环加快,吸收烟雾的能力最强。此时吸一支烟,烟中的有害物质比平时更容易进入血液,中毒量大于平时吸10支烟的总和。

解决方案:最好是戒了,如果实在戒不了,那就看看下面的方法吧。

1.烟中含有对支气管和肺组织有害的辐射剂,茶叶有抗辐射功能,吸烟者最好边抽烟边饮茶,抗辐射利健康。

2.维生素C对消除人体内的尼古丁,提高细胞的抵抗力,保持血管弹性具有很大作用。富含维生素C的食物有桔、橙、柠檬、刺梨、鲜枣、番茄、辣椒、小白菜、油菜、菜花、苦瓜、胡萝卜、白萝卜等。所以,爱吸烟者也应该是爱吃水果蔬菜者。

3.维生素B2能够分解焦油里的苯并芘有害物,而纤维素可将分解物排出体外。因此,吸烟者还应多吃些富含维生素B2的食物,如香菇、花生、瘦肉、酵母、麦子、菠菜等,以及韭菜、白菜等多纤维素的蔬菜。

4.铁和维生素B12能有效地解除输氧障碍,故吸烟者可适当补充含铁丰富的食物,如动物肝脏、肉、蛋黄、海带、豆类,以及富含维生素B12的食物,如奶、蛋、鱼、蛤、啤酒。

5.吸烟还可能导心血管疾患,常饮柿叶茶,多吃鱼和鱼子可防止动脉硬化和冠心病。

所以,吸烟者还应该是个好口福者。

饭后唱卡拉OK

现象:近年来不少KTV推出了自助餐服务,边唱边吃,但是,您知道吗?吃饱就唱,可是很伤身的!

结果:消化不良,胃肠不适。

原理:民间有句俗话说叫“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,重则引起胃肠不适等症状。

解决方案:“建议饭后1小时再去K歌。”

专家说,吹奏乐器的人在吃饱后吹起来才有底气,但唱歌则讲究气发丹田,如果吃得过饱,声音就不会洪亮,并会影响健康,令声带黏膜充血、水肿。

另外,在唱歌时,不少人为了显示自己的“实力”用声不当甚至“滥用声”,遇到高音时,大声“吼”出来,这样很容易损伤声带和支配声带的运动肌肉,造成声音嘶哑。

建议饭后1小时再去K歌。此时胃里的食物基本消化,充血的嗓子也得到了休息,是唱歌的最佳时间。唱前最好先“热身”。先选一些易唱的歌,唱两首后便停止,让声带小憩,K歌过程中要注意护嗓,间歇休息,避免长时间逗留在KTV房间中,不通风的环境很容易引起头疼、头晕等不适。

专家建议,K歌过程中随时注意补水,除了白开水,还可以喝菊花茶、蜂蜜水等饮料,既不至于寡淡,也可以清热败火,保护嗓子,吃点润喉的梨、香蕉、西瓜等水果也不错。切记唱完以后不要立马喝冷饮或者啤酒,这样对嗓子不好。

还有,女性在经期也不宜K歌,女性在月经期间,由于体内性激素水平变化,声带毛细血管充血,呈现轻度水肿,血管壁也比平时脆弱,个别严重者可表现为整个声带增厚、松弛、充血。这时如果过多唱歌、大声讲话或咽部运动过量,会使声带过度疲劳,毛细血管发生破裂,造成声带出血和声音嘶哑。若造成过度损伤,将很难修复。

