

饭桌上一定要少做这些事

边看电视边吃饭

吃饭时注意力要集中,最好关掉电视等干扰物,这也利于咀嚼充分,便于控制体重,避开患慢性病的风险。

一刻离不开手机

父母如果允许孩子在就餐期间玩手机,孩子的饮食结构往往很单一,而且更喜欢高热量食物,容易营养不良,家庭氛围也相对较差。就餐时最好停止使用电子产品,特别是未成年的孩子,家长更应对其行为进行限制。

生着气吃饭

心情紧张会使肾上腺素水平升高,从而破坏胃黏膜屏障,这是导致消化道溃疡和胃炎的重要诱因。因此,别管之前碰到什么不开心的事,吃饭时迅速调整好心情很重要。

总一个人吃饭

单独进餐容易产生不良情绪,而且饮食相对单调,容易造成营养失衡。最好和同事、朋友、家人一起用餐。这有利于心情舒畅,促进胃液分泌,可以使食物尽快被消化吸收。另外,多人吃饭,食品种类相对丰富,每种吃一些,容易做到营养均衡。

狼吞虎咽

如果不经咀嚼,大脑还没提醒胃肠做好接收食物的准备,胃就一下子被塞满了,容易造成消化代谢功能紊乱。而且,也不利于掌握食量,很可能造成肥胖。因此,建议每顿饭至少吃 15 分钟,尤其是老年人,最好一口饭咀嚼 20 次以上。

忽略主食

主食吃得少的人,患心脏病风险更大,记忆力和认



知功能也会受到损害。吃饭时最好保持一口菜一口饭的进餐模式,还要适当搭配玉米、小米等粗粮。

含胸驼背坐着

吃饭时身体往往处于放松状态,很容易含胸驼背。但这种姿势会使食道和胃部受压,影响食物消化。还有很多人习惯蹲着吃饭、在矮桌前吃饭、坐在沙发上吃饭,这时腹部受挤压,不利于消化道血液循环,久而久之可能诱发胃病。因此,建议吃饭时也要挺直腰背,给腹部充足的空间。

只夹爱吃的菜

饭桌上可以先吃些自己喜爱的食物,情绪上获得满足后,再搭配吃些平时不喜欢的菜,以满足自身的营养需要。

饭后抽根烟

饭后立即吸烟对健康极为不利,危害甚至比平时吸烟大 10 倍。进食后,消化系统运转起来,血液循环加快,全身毛孔张开,此时吸烟,全身组织吸收烟雾的能力加强,烟雾中的有害物质会强烈刺激呼吸道和消化道。因此,公共场所和家里都应该全面禁烟,烟瘾大的人至少要等到饭后半小时再抽。

饭桌上谈工作

一吃饭就抓住机会滔滔不绝教育下属或孩子的人不少。人在集中精力思考,或精神压力较大时,植物性神经功能受到压抑,消化道血液供应减少,胃蠕动就会减慢。特别对于消化吸收功能本就偏弱的人来说,全心全意、轻松愉快地吃饭才能帮助食物充分消化吸收。



新昌世贸广场
XIN CHANG WORLD TRADE PLAZA



扫一扫 优惠信息早知道

11.11

活动时间: 11月6日—11月11日

敢五折·敢“脱光”

不止50% OFF



敢五折促销活动, 消费即送千元大礼包

各品牌推出单品五折爆款促销
商场内消费即送1111元双十一大礼包(数量1000份,送完为止)

面具脱单派对

单身不寂寞, 姻缘对对碰



11月11日当天在中厅签名墙可书写交友心愿脱单口号
前100位单身男女可领取一个面具
男士手臂佩戴蓝色爱心, 女士佩戴粉色爱心
单身人士可在现场互相了解, 完美邂逅

双11流行服饰爆款五折

11月11日全场五折品牌 >>

ST&SAT

BRLOOTE

11月6日—11日爆款五折品牌

Joannada 乔安娜达	嘉波拉雅	BeLLE	Safely	Kiss Kitty	KISSCAT	飞鸟和野猫 / avia
Lily 莉莉丝	ALVENCORE	Coopool	BEINI	乐町 / le TEEN		GXG GILL WE GREEN
Renxin / 仁心	好孩子 / gb	balabala	gxg.kids	ivyhouse	安奈儿	太平鸟
里芭鞋	XKKX 歌牧斯		WAFLOW 沃中序	平安裤	H&P	

地址/ADD: 新昌南明街道鼓山东路196号

电话/TEL: (0575) 86366666 86322222