

多久不吃才算空腹?

关于“空腹能不能吃东西”这个问题,每隔一段时间就能占领养生话题榜。空腹不能喝牛奶、咖啡、茶,空腹不能吃山楂、柿子、葱姜蒜……

频繁出现的空腹“禁忌”,让网友忍不住灵魂拷问:空腹还能好好吃饭吗?

多久不吃才算空腹?空腹到底不能吃什么食物?专家为你一一解读。

多久不吃才算空腹?

胃是个包容性很强的器官,空腹时的胃容量大约为50~100毫升,正常饱餐后达到1200~1600毫升。在胃中排空速度慢的食物,能产生更持久的饱腹感。

大块、固体的食物,相比液体、小块的食物,排空速度更慢。富含膳食纤维、蛋白质的食物,在胃中排空的速度慢。

在不同语境下,空腹的定义也有很大差异。

我国卫生行业静脉血液标本采集指南中规定,空腹要求至少禁食8小时,以12小时~14小时为宜,但不宜超过16小时。

医生常说的空腹吃药,是指饭前1小时或饭后2小时。

但在日常生活中,空腹的意思往往是餐前。说空腹不能吃某种东西,主要指饥饿的时候不适合吃这种食物。

在饥饿状态下,胃里的食物被排空,没有了食糜的保护,加上饥饿收缩反应,本来就不太舒服。此时吃一些刺激性、酸度特别大或难消化的食物,有可能带来不适。

5类人注意进食顺序

空腹能不能吃某种食物要因人而异,以下几类人要特别注意食物摄入的顺序。

消化差

对消化能力差、食量小的人来说,饭前大量喝茶容易饿,先吃水果胃可能不舒服,更容易消化不良。

乳糖不耐

部分人空腹喝牛奶不舒服,是因为乳糖不耐受。

如果先吃些淀粉类食物,胃排空减慢,乳糖被稀释,加上胃肠得到能量供应,整体消化能力增强,喝牛奶后的不适感就会大大减轻,甚至消失。

血糖高

对糖尿病患者来说,空腹吃一个粽子,血糖会升得很快;饭前喝浓茶,又容易出现低血糖。

推荐的做法是,先吃点蔬菜、蛋白质食物或其它消化慢的食物,再开始吃粽子之类的糯米食物。

易腹泻

容易腹泻的人饭前喝咖啡、牛奶、豆浆,吃火龙果、猕猴桃等水果,都会促进肠道运动,容易拉肚子。

冷刺激也会造成胃肠血流减少和肠道过度运动,特别是饭前,冰镇饮料和冰凉的食物都不是好选择。

胃不好

对容易胃痛的人来说,空腹吃柿子、菠萝等容易造成不适。柿子等水果里过多的单宁、菠萝等水果里的蛋白酶会损伤胃黏膜。

对有食管反流的人来说,空腹喝咖啡、吃甜食以及粽子等糯米食物,容易加重胃部不适。

胃酸过多的人,饭前喝番茄汤、吃酸味水果可能会不舒服。

不宜空腹,还要考虑“量”和“质”

每个人对食物的接纳能力差异很大,某种食物是否能够空腹吃、饭前吃,建议多“倾听”自己身体的反应。如果确实有不适,一定不能任性。

但身体健康、消化能力强的人,可以不必拘泥于他人的说法。比如,如果你喝牛奶没有任何不舒服,就不必恪守饭前不能喝、早上不能喝之类的禁忌了。

空腹还要考虑量的问题,比如餐前吃水果,吃两片苹果、几片香蕉,大多数人都可以接受;但如果饭前吃上半斤八两,谁都可能受不了。

在有其它选择的情况下,对消化道可能有刺激损伤的食物不建议空腹吃,比如过酸、过咸、过度油腻、含高活力蛋白酶、大量单宁及草酸的食物。

为什么有些食物不推荐空腹吃?

通过简单的统计归纳发现,网络上提醒不能空腹吃的食物大概有这几类:

奶、蛋等蛋白质类食物;酸涩味重的水果,如山楂、柿子等;含咖啡因的食物,如咖啡、茶等;糖分很高的食物,比如甜食;有刺激味道的食物,如葱姜蒜、辣椒等。

上述食物是否像提醒的那样不能空腹吃?吃了会有什么后果?

以胃病患者为例,胃里本身就有损伤、炎症甚至溃疡,这时候对食物带来的刺激可能会更加敏感。

高浓度(浓甜浓酸)、糯米类、含酒精和含咖啡因的食物都可能刺激胃酸大量分泌,对胃酸过多者和食管反流患者来说,餐前吃尤其会加重不适感。

另外,空腹吃荔枝会引发低血糖反应,出现头晕、心慌、脸色苍白、眩晕等症状。

这些食物什么时候吃更合适?

相对而言,吃富含淀粉的主食之后,再吃这些食物,其中的糖、酸、刺激性成分都被主食食糜稀释,对胃的直接刺激就会减小一些。

淀粉大分子可以吸附甚至“包裹”很多小分子物质,减少它们对胃的刺激。

