

我们饭后的很多习惯,有的存在着威胁健康的隐患,女人要健康、要美丽,所以不可马虎大意——



漂亮女人

饭后不要做9件事

不要立刻吃水果

水果中含有类黄酮化合物,摄入后经肠道细菌作用转化为二羟苯甲酸,而摄入的蔬菜中含有硫氰酸盐,在这两种化学物质作用下,干扰甲状腺功能,可导致非碘性甲状腺肿。

不要立刻喝茶

因为茶叶中含有的单宁可与食物中蛋白和铁结合,产生不容易吸收的胶体或沉淀物质,长期下去可出现缺铁性贫血和蛋白质缺乏病。

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,使胃液消化力减弱,也不利于胃酸杀菌,容易造成胃肠道疾病。

不要立刻吸烟

因为饭后胃蠕动加快,血液循环增

加,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10多倍,各位烟民注意点健康吧。

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。

不要立刻吃糖

糖容易转化为脂肪,造成肥胖。糖还使胰岛分泌功能减退,促进糖尿病的发生。

不要立刻做剧烈运动

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,加上运动就会造成胃下垂。

不要立刻看书

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。

不要立刻洗澡

因为洗澡时皮肤毛细血管扩张充血,使消化道血流相对减少,影响食物消化吸收。

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。

(慧杰)



商丘网广告招商热线: 0370-2628098

地址: 商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心