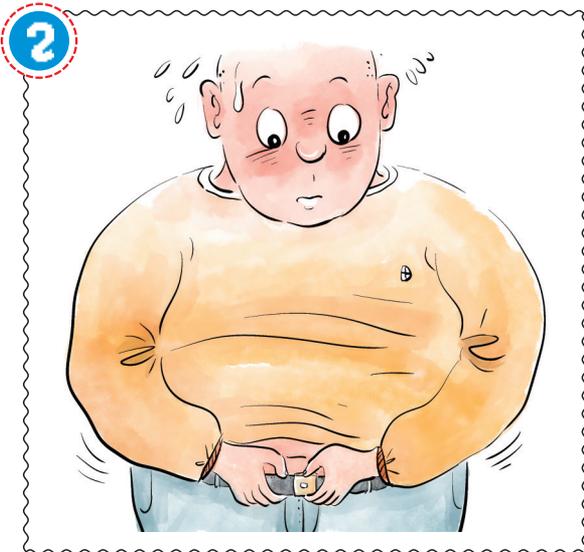


2024年11月20日 星期三 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

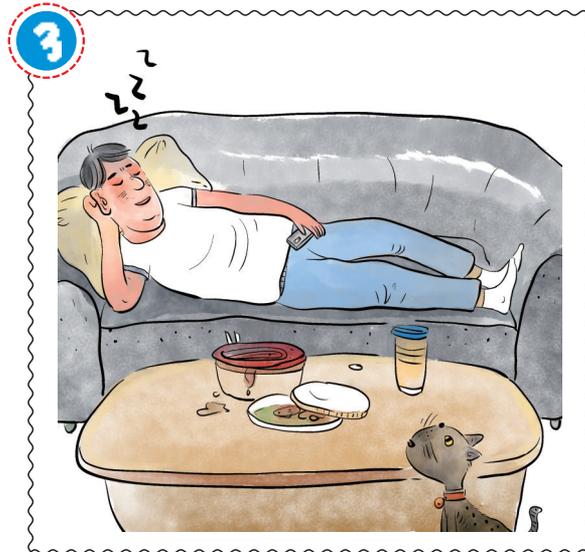
饭后这些小习惯可以有



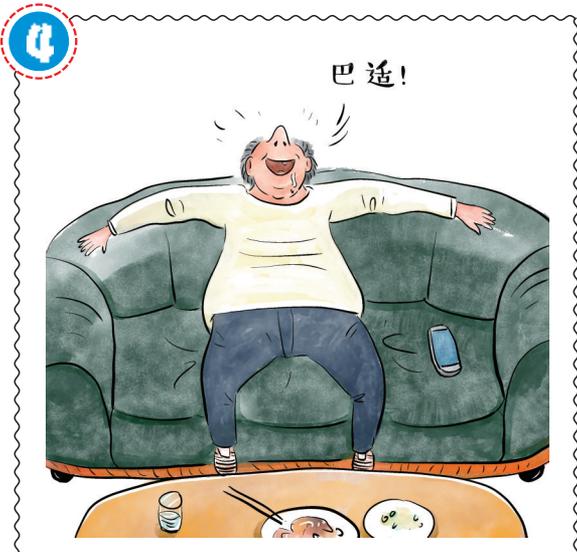
有说法称,饭后散步影响血液循环,伤胃又伤身,但其实饭后走一走并不会影响血液循环,也不会导致消化不良。相反,饭后散步可促进胃肠蠕动,使食物顺利到达消化道。



有人认为饭后松裤腰带会导致胃下垂,该说法纯属无稽之谈。裤腰带勒的本来就不是胃,松裤腰带不会影响胃的功能,胃下垂与是否佩戴裤腰带没有直接关系。



饭后适当午睡能让下午更有精神。有说法称饭后午睡会导致长胖,但其实饭后午睡与长胖并没有必然联系,只要不过度进食,适当午休不会导致超重肥胖。



饭后躺着不会影响胃的工作。食物消化依托的是消化道蠕动,和饭后姿势无关,只不过如果你有较严重的胃食管反流的话,不适合饭后“葛优躺”。



对健康人群来说,饭后洗澡不会影响健康。但如果有心脑血管问题,加上饭后体内有点“用血紧张”,在洗浴间这样较为封闭的环境下洗热水澡,确实有可能出现头晕。



饭后立即吃水果,不会影响营养吸收。胃肠道处理、消化食物不分先来后到。如果已吃很饱,不建议再吃水果,否则会让胃肠道负担加重。



饭后可以适量喝茶,不是浓茶就行。尽管茶中成分可能对食物中蛋白质吸收产生一些影响,但适量饮用并不会有明显不良反应。只要不大量喝浓茶,饭后适当喝点茶并无大碍。



饭后可以喝水。食物当中本身就富含水分,蔬菜、汤、稀饭等也是“汤汤水水”。有人以为喝水会影响胃液成分或酸碱度,其实胃液没那么容易被稀释,也不会导致消化不良。



饭后可以刷牙,并且饭后建议刷牙,这有利于口腔健康。饭后刷牙不会因为食物的酸性损伤牙釉质并使牙齿变软变脆。吃完饭嘴巴里本就有大量食物残渣,刷牙能清洁口腔。

©文/央视新闻客户端 漫画/杨仕成

● 华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物,设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版,每周星期一至星期五,都有精彩好看的内容呈现。
● 让有温度的纸质阅读,助力孩子养成良好阅读习惯,提升核心素养。

订阅热线:028-86969110
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》,即可订阅。
欢迎小朋友向我们投稿! 投稿邮箱:shaonianpai@thecover.cn
你投来的每一篇文章,都有机会被大家看到! 快来投稿吧!