

饭后百步走,活到99?

医生:饭后正确养生要三不“急”

“饭后百步走,活到九十九”、“饭后抽根烟,快活似神仙”、“饭后一杯茶,提神助消化”……这些饭后“养生大法”是不是觉得很熟悉?但这些话中却是经不起科学的检验。成都市中西医结合医院康复医学科主治医师毛伟来说说这些骗人的所谓饭后“养生大法”。其实不少饭后错误的养生方法有害无益,不仅不能养生,反而还会危害身体健康。做到饭后正确的养生要三不“急”:

1 不要急到散步

不是说的“饭后百步走,活到九十九”的嘛?老祖宗的经验还有假?

饭后百步走,并不是让你吃完饭后马上就出门。饭后胃内充满食物,马上进行直立性活动,会增加胃的振动,加重胃负担,尤其是胃下垂、慢性活动性胃炎或消化性溃疡的患者,都可能会使病情更严重。另外,饭后胃肠部的血流增加,造成脑部相对缺血,对患有贫血、低血压、心脑血管疾病的人而言,很容易发生意外。

所以,饭后想出去溜一圈问题不大,但饭后至少要休息20-30分钟后再出门,而且步伐不要太快太急了。

2 不要急到抽烟

俗话说“饭后抽根烟,快活似神仙……”医生表示,饭后一根烟确实可以“升仙”,只不过你升了仙可能就回不来了。

吸烟的危害是个已经说烂了的话题,但饭后吸烟比平时吸烟的危害更大,因为人在饭后肠胃活动更加频繁,这个时候吸烟,全身组织吸烟量都会更大,伤害也就更大。并且,烟还会诱发胆汁性胃炎、妨碍食物消化、引起胃肠道疾病。所以,烟还是戒了吧,

毕竟当“神仙”的代价还是很大的!



3 不要急到喝浓茶

还有一句是,“饭后一杯茶,提神助消化”。

有的人认为,饭后一杯浓茶,能帮助排除油脂,减轻油腻感,帮助消食。最重要的是,还能减肥!但其实饭后立即喝茶,不仅不能消食刮油,还会抑制胃液和肠液分泌,影响肠胃对食物的消化吸收,易导致便秘。便秘的痛苦,只有体验过的人才晓得……另外,茶里面富含的单宁酸会影响蛋白质的吸收,易造成营养障碍;茶碱还会抑制小肠吸收铁元素,特别是对于一些严重缺铁性贫血患者而言,更不能过量饮茶或喝浓茶。

实在好那一口,那也等饭后休息1-2个小时嘛,但是不建议喝浓茶哈,可以喝点养胃的红茶、消食降火的普洱茶、健脾解腻的乌龙茶等等。所以说,想要达到长寿的目标,正确的生活方式很重要,对于贯彻人生始终的吃、睡二字,可千万不能小看哦!

民生
服务+
热线 86757777



吃减肥餐却瘦不下来? 这些食物未必真瘦身

西媒称,西班牙营养学家玛丽亚·阿马罗揭开了减肥餐为何依然让人大腹便便的奥秘。很多食物看起来都能瘦身,但实际上并非如此。

据西班牙《世界报》网站7月11日报道,沙拉的主要配料就是球形或者长叶生菜,但是生菜很容易导致胀气,因此使用羊茼蒿和芝麻菜等叶片较小的蔬菜更适合。

西兰花和花椰菜等十字花科蔬菜营养丰富,尤其以维生素C含量高著称,但同样会导致腹部胀气,引发不适感。怎样才能减少胀气呢?佐以小茴香、迷迭香等香料,将十字花科蔬菜煮熟,然后细细咀嚼、慢慢品味,就能缓解腹部胀气。

全麦面条、糙米饭和全麦面包有支持者也有反对者。膳食纤维是人体必需的营养素,有利于肠道蠕动,但是摄入膳食纤维时通常也要摄入大量水分,同时也不能忘记合理运动。阿马罗指出,如果你在食用全麦面包之后会感到腹胀甚至腹痛,那么最好还是改吃白面包。

阿马罗不建议购买过度加工的面包,因为这种面包为了保持新鲜会添加过量的糖和防腐剂。

虽然每天都应当摄入水果,但是不但要适量也要有所选择。苹果、普通和桃子是很多人都喜欢水果,但会导致胃肠胀气,因为其中富含纤维素、果糖和山梨糖醇。西瓜、覆盆子和猕猴桃就是不错的替代品。阿马罗不建议在吃饭完后马上吃水果,因为这么做可能会影响蛋白质的消化吸收。

豆类会导致胀气是尽人皆知的秘密。但是也不能为了避免尴尬就不吃豆子,因为豆类是铁和钙的最佳来源。在夏季,人们通常会在沙拉里加些豆子。为了避免胀气,可以做配上小茴香和迷迭香等香料。

很多人为了减肥而选择无糖食品,但是其中添加的甜味剂很容易导致胀气,反而会让人看起来大腹便便。

报道称,冰爽的啤酒是消暑圣品,但是啤酒不但让人胀气,还会催人发胖。虽然并不需要完全戒掉啤酒这种人生乐趣,但是可以适当减量,例如每天3杯减少为一杯,细细品尝也不失为一种乐趣。

感觉胸口有烧心感,是哪里出问题了?

有时,我们吃完东西受凉、空腹喝咖啡、吃了很多油炸食品等之后,胃发出的信号不是美味带来的满足感,而是一股酸水涌进喉咙,这感觉十分难受。也有时会你感觉胸口发热,甚至像是火在烧,这就是烧心症状。烧心是什么呢?是如何引起的?又该如何避免呢?

心”当回事,认为就是当时难受,过去了就万事大吉了,但你知道“烧心”是一种消化道疾病的表现吗?

在人的胸部和腹部之间,有一个非常重要的肌肉,叫食管括约肌。当我们不吃东西时,它会收缩闭合,防止胃酸倒流,但偶尔它机能失常时,胃酸就会倒流到食管,刺激食管黏膜,就会有烧心感了。

导致出现烧心的原因

由于烧心与进食有关,所以首先要讲的就是饮食方面。暴饮暴食,吃的又快又多,食用大量油炸、辣椒等刺激性食物,服用非甾体类药物都会使食管下段括约肌松弛或胃酸分泌增多。

其次,就是睡眠问题了。大家都知道吃完饭不能立即躺下,如果刚吃完饭就睡觉,会增加胃道压力,容易使食物反流至食管,胃酸也会跟着一起反流进食道,继而就会造成食道的灼伤而产生烧心感。

最后,就是由一些疾病引起的烧心。对于此类人群来说,你的烧心已经不是吃坏了东西这么简单,而是你已经生病了。临床上有多种上消化道疾病都会引起烧心,如患有胃食管反流、消化性溃疡、慢性胃炎等。

如何避免或减轻烧心?

第一,注意食量和进食速度,别吃太饱、太快。俗话说,早晨要吃好,中午要吃饱,晚上要吃少。晚上不要吃太多,少吃刺激性食物,最好是吃偏碱性食物,中和一下胃酸。

第二,一旦开吃,身体的消化系统就开始工作,胃酸分泌增多。吃得越多,将吃进的食物及胃酸运送到肠道所需的时间越长。这就意味着其中一部分胃酸从胃部溢出并上翻到食管的风险增加。因此,每餐不要吃得过饱,多吃易消化的食物,避免进食过辣、过酸、过甜等刺激性食物。

第三,注意饭后运动,尽量避免饭后剧烈运动。饭后半小时至一个小时可以走走路散散步,易于消化。在饭后一个小时至两个小时可进行慢跑、减肥操、骑自行车等中度运动;高强度运动应在饭后两小时至三小时再进行。

第四,不要空腹喝咖啡。正常情况下,食道括约肌能起到阻止胃酸反流到喉咙的作用,但是咖啡因会令该肌肉松弛,因此可能引发或加重反酸。含咖啡因的饮品或食物包括咖啡、茶、巧克力等,如果经常出现烧心的症状,应减少上述饮品或食物的摄入。

吃完饭为什么爱犯困?

吃完午饭后容易犯困,相信很多人都深有体会,这种状态在英语中有个词汇“food coma”,意译过来是“食物昏迷”,也就是形容一种饱餐后困倦的生理状态。

餐后困倦厉害,这与午餐吃了什么有关。在营养师看来,餐后困倦是一种“人之常情”,这和人体消化规律有关。当我们摄入食物之后,胃肠道开始消化食物,血液就会集中到胃肠道来,集中力量消化食物吸收营养物质,脑部的供血就会随之减少,所以餐后会觉得困倦,因此,这是再正常不过的事情了。

实际上,饭后易困和餐后血糖、血脂升高有密切关系。在解释饱餐后容易犯困这一现象时,有种机理分析认为,进食时大脑分泌的饱足信号分子胆囊收缩素,会同时激活大脑负责睡眠的区域。

现在不少人的主食主要是摄入米饭、面条或者馒头等,它们所含的碳水化合物比例很高。研究发现,食用这些食物会迅速升高血糖,从而导致大量胰岛素的分泌。胰岛素会让一种特别的氨基酸——色氨酸进入大脑,而色氨酸在大脑中会转变成血清素导致人们犯困。

通常情况下,如果想让自己餐后不那么容易犯困,午饭就得有讲究。首先,减慢身体对碳水化合物的吸收。多吃含有蛋白质的食物,如鱼、蛋、豆制品等,少吃碳水化合物,如米饭等主食。由蛋白质和蔬菜组成的午餐,对大脑保持敏锐的思维以及清醒程度起决定性作用。其次,在吃饭的顺序上可先喝汤,后吃菜和主食。这样可以先让胃部有饱的感觉,再吃就不会让肠胃超负荷。

(本版稿件据新华社、川报观察)



“烧心”烧的并不是心

人们常说的“烧心”实际上和心脏没有关系。很多人望文生义,认为有“心”字就和心脏有关,其实“烧心”烧的并不是心,而是胃。它是指胃部或胸骨后的烧灼感,很多人分辨不清具体的位置,就笼统地称为“烧心”。大多数人在日常生活中没有把“烧