

【健康红绿灯】

绿灯

秋后吃坚果3大好处



①有助保护心脏。秋季昼夜温差较大,易导致心血管负担加重。此时,吃一些有助心脏的食物能够保护血管。②有助缓解秋季抑郁,不妨给自己补充些“快乐营养素”——镁,而坚果富含镁。③有助对抗秋燥。很多人一进入秋天就开始皮肤干燥、紧绷、脱皮。研究发现,坚果中所含的维生素E对皮肤具有保湿作用。

红灯

刷牙不对反伤牙



牙刷垂直于牙面,对牙齿冲击很大,正确的方式应当是牙刷与牙龈线呈45度角,能有效清洁牙齿、牙缝,避免伤害牙龈。刷牙时还应该手握牙刷上牙刷(顺着牙齿生长的方向),才能有效清除牙缝残渣。“拉锯”式刷牙,不但清洁效率低,还会造成楔形缺损,导致牙齿更快脱落。

睡眠少的人脾气暴



国际睡眠权威杂志《睡眠》一项新研究显示:睡眠良好的人更能忍受噪音,生气也较少。相比较,睡眠受限的人更对厌恶性噪音感到愤怒,这表明睡眠少会让情绪变差。另一项相关实验表明,睡眠不足者在电子竞技游戏失利后,更易发火。研究结果还显示,睡眠少时,下午更容易生气。

空腹禁忌辟谣 哪些食物不能空腹吃?

牛奶,正确的方法是先稍微填一下肚子,再少量多次缓慢地饮用。

空腹不能吃香蕉?

民间有传言,香蕉含较多的镁和钾,空腹食用,会导致体内镁和钾突然飙升,对心血管和骨骼肌造成不良影响。

真相:香蕉确实是高镁、高钾食物,但人体只会缓慢吸收,因此这些镁和钾不会瞬间进入血液。而且,身体本身有调节功能,若发现镁和钾超标,就会命令肾脏、皮肤赶紧把它们“驱逐”出境。

身体健康的人,可以放心大胆吃香蕉。但肾功能受损的人,尽量少吃和避免空腹吃,否则容易发生高钾血症。

空腹不能吃柿子?

有些人认为,柿子中有大量鞣酸(单宁,涩味来源),空腹吃会有引发结石的风险。

真相:未成熟的柿子才会含大量鞣酸,成熟后的柿子含量极少。目前市场上售卖的柿子,基本都是经过脱涩处理的。另外,不同品种的柿子鞣酸含量也会有差异。但不管怎么说,我们日常买的柿子大多是高成熟柿子,可以空腹吃,但别过分贪吃。

空腹不能喝酸奶?

有人认为,空腹喝酸奶,乳酸菌会被胃酸杀光。

真相:乳酸菌需要在特定条件下才能保存,大部分在运输途中就已经死了,更不用说进到肠胃里。当然,即使乳酸菌被胃酸



杀死,它们残留的碎片也能产生免疫调节作用。乳酸菌在体内发酵后产生的乳酸,能发挥改善肠道环境的作用。因此,酸奶不仅能在空腹时垫肚子,还能给身体提供营养,一举两得。

空腹不能吃什么?

空腹别喝酒

空腹的状态下喝酒,酒精更容易刺激胃粘膜,会引起“胃炎”和“胃溃疡”,另外空腹状态下,酒精更容易被吸收,很容易醉酒。

在喝酒之前可以吃点主食或喝点牛奶,会相对减少酒精对身体的伤害。当然不喝酒是最健康的。

空腹别吃刺激、辛辣食物

酸的、辣的,凉的食物都不建议空腹吃。刺激性的食物一样会刺激胃粘膜,会导致肠胃痉挛、胃绞痛以及腹泻。

如果你的胃足够“强壮”,一两次这样可能没事,但经常空腹吃刺激性食物,有可能会诱发肠胃疾病。

相关链接

说说“空腹体检”

哪些检查需要“空腹”?

在医学检查时,空腹也分“严格空腹”和“小空腹”。

●严格空腹:是我们所说的检查前8-12小时不进食。

需要严格空腹的检查:血糖、血脂、肾功能(主要是血尿素和尿酸)、肝功能(主要是胆红素、转氨酶)、血粘度。

●“小空腹”:是指早餐没吃高蛋白、高脂肪类食物,只喝了稀饭之类低脂的食物,这类检查可以在早餐后4小时做检查。

可以“小空腹”的检查:凝血功能、糖化血红蛋白、血常规、血沉、免疫所有化验项目如乙肝三系、肝炎全套、各类激素、心肌标志物、甲状腺功能、肿瘤标志物、自身抗体、类风湿因子等。

空腹检查约在几点比较好?

空腹的时间不是越长越好,约空腹体检的标准是宜早不宜迟:早上6:30-8:30,最迟不宜超过9:30。空腹超过12小时,虽然还是空腹血,但内分泌激素会影响血糖等指标的准确性。

空腹检查前能喝水么?

一般空腹检查需要禁水6-8小时以上,但“禁水”的意思是不要大量喝水。

如果感觉口渴,可以喝小于200毫升的水,但只能喝白开水,不能喝饮料、茶水、咖啡等,以免影响检测结果。

(陈娜)

怎样才算空腹?

从医学角度讲,空腹指8-14小时不吃东西。难道只有刚起床才是空腹状态?实际上,我们日常所说的空腹,时间比医学定义宽松。

由于个体差异,成年人的胃容量大约在1000-2000毫升,而所谓的空腹,指的是胃容量处于较高的排空状态。通俗地讲,空腹就是胃里没食物了。

而胃排空速度则跟食物的性质有关,如液体食物和小体积食物排空较快;糖类排空最快,蛋白质次之,脂肪最慢。

在正常饮食,摄入混合型食物的情况下,胃排空大约需4-6小时。但是,医学指南有规定,采血前应至少禁食8个小时,最好是12-14小时。某些指定要空腹吃的药,则可在餐前0.5-1小时或餐后2小时服用。

因此,如无特殊说明,我们讨论得最多的空腹,指的是餐后4-6小时。

“空腹禁食”误区

空腹不能喝牛奶?

据说,牛奶富含大量优质蛋白,空腹饮用时,优质蛋白会被优先转化为热量,浪费营养。而且牛奶中的蛋白质、氨基酸等,在空腹状态下难以充分消化吸收,给肠胃带来负担。

真相:牛奶中的乳糖和脂肪会被优先分解,为人体提供能量。这两种物质消耗完了,才会分解蛋白质,而且一般情况下,蛋白质不会作为热量来源。再加上牛奶中的酪蛋白,遇到胃酸会凝固,能长时间逗留在胃里,有助消化。

不过,对于“乳糖不耐受症”较严重的人,应避免空腹喝

遗失声明

太平人寿保险有限公司北京分公司以下人员展业证遗失,特此声明。

Table with columns for agent names and IDs. Includes names like 张东, 张恒, 赵东艳, etc.

Table with columns for agent names and IDs. Includes names like 张恒, 刘美凤, 沈家乐, etc.

Table with columns for agent names and IDs. Includes names like 赵东艳, 刘美凤, 沈家乐, etc.

Table with columns for agent names and IDs. Includes names like 商格格, 小海, 冯婷婷, etc.

Table with columns for agent names and IDs. Includes names like 冯婷婷, 董东升, 李振刚, etc.

Table with columns for agent names and IDs. Includes names like 董东升, 李振刚, 李振刚, etc.

Table with columns for agent names and IDs. Includes names like 李振刚, 李振刚, 李振刚, etc.