

# 飯後吃水果、喝酸奶到底對不對？



“飯後百步走，活到九十九”……這些流傳甚廣的“養生俗語”可能正在一步步影響你的健康！

**飯後6不急**  
不急吃水果 食物進入胃以後，通常經過1~2個小時的消化過程，如果在飯後立即吃水果，就會被先到達胃裡的食物阻滯，水果中的葡萄糖、果糖不能直接被小腸吸收，停留在胃中的果酸與胃酸發生反應，產生大量氣體，從而引起腹脹、便秘等症狀。  
水果可以放在飯前吃。一方面，水果中的營養成分很多都是水溶性的，飯前食用更容易被腸胃消化吸收；另一方面，還可以產生飽腹感，對於想要減肥的人群能幫助抑制食欲。

如果非要飯後吃水果，建議在一小時後吃。  
不急喝酸奶 酸奶富含益生菌，可以促進腸道蠕動，有助於消化吸收。但飯後馬上喝酸奶，相當於額外增加食物攝入，反而會有過飽的感覺，增加胃腸道的工作量；而且酸奶也有一定熱量，飽食後飲用增加肥胖風險。  
如果想減肥，可以選擇在餐前半小時喝點無糖酸奶，既減輕饑餓感，還有利於控制餐後血糖。  
不急於運動 飯後為了消化食

物，身體的大部分血液會供應到胃腸道，使腹部血管擴張充血。

如果這時候進行運動會讓腸胃的血液被分流，導致消化道缺血，消化蠕動變差，進而讓胃腸道的平滑肌出現痙攣，導致腹痛。腸胃功能不是很好的人還易出現胃下垂的情況。

所以建議將“飯後百步走”調整為“飯後半小時百步走”，這樣更有助於促進消化，提高新陳代謝。

不急於喝茶 吃過油膩的食物後，喝杯茶往往讓人感覺神清氣爽。但其實飯後立即喝茶，不僅不能消食刮油，反而損害腸胃。

茶葉中含有大量的鞣酸，會和蛋白質合成鞣酸蛋白質，這種蛋白質會影響腸胃對食物的消化吸收，還易導致便秘。

茶鹼會抑制小腸吸收鐵元素，特別是嚴重缺鐵性貧血患者，更不能過量飲茶或喝濃茶。

吃完飯1~2個小時後再喝茶，但不建議喝濃茶，選擇性溫胃的紅茶，也

可以選擇消食降火的普洱茶、健脾解膩的烏龍茶等。

不急於松腰帶 很多人吃飯過量覺得撐得慌，就把皮帶扣解開，放鬆放鬆肚子，這樣其實存在健康隱患。

過量進食不僅導致肥胖，還會引起胃的擴張，因為重力作用，胃會在一定程度上下垂，這時候解開腰帶，會造成腹腔內壓力下降，對胃的支撐作用減弱，造成胃部下垂更多，增加腸扭轉、腸梗阻的風險。

不急於抽煙 抽煙本就是“百害而無一利”，飯後抽煙的危害更甚平時，進食後的消化道血液循環增多，吸收煙霧的能力大大加強。

煙霧中的有毒物質更容易進入身體，損害肝臟、大腦及心臟血管，形成這些方面的疾病隱患。

建議：飯後吸煙危害大，即便是平時，最好少抽甚至完全戒煙。

**飯後這樣“動”**  
飯後是人體的重要養生時間，可別吃完就躺著玩手机，利用好這段時間，養出健康好身體！

漱口 飯後漱口是一個非常健康的好習慣。食物經咀嚼後才吞下肚，但往往會有殘渣殘留在口腔中，若不能及時清除，這些殘渣會成爲細菌滋生的“養料”，並發酵成一種酸性物質，對牙齒進行酸蝕，長此以往，易患齲齒。餐後漱口，可以大大減少口腔中的

食物殘渣，從根源上避免了酸性細菌滋生，對保護牙齒有很大的作用。

早餐後 早餐可以說是一天中最重要的一頓，中醫認爲，早晨7-9點主胃經，胃經經過膝關節，在中醫經絡裡被稱作“長壽經”。吃完早飯，可以按摩一下膝蓋或者敲打小腿外側。

用手反復摩擦膝關節，可以使胃經通暢；或者敲打小腿外側的穴位——足三裡穴，起到生髮胃氣、造化脾濕的功效，也能促進腸胃消化。

午餐後 中午除了吃飯還要午休，吃完就睡，既不利於消化也會影響睡眠，但睡前不適合做劇烈運動，靠牆站就是很好的選擇。

堅持靠牆站一會兒，調動身體的多塊肌肉，從而消耗熱量，緊實身材，達到輔助減肥的效果。而且還能放鬆頸椎、預防脊柱退化、挺拔身姿。

注意：從後腦勺、肩膀、臀部到腳跟，讓身體貼緊牆壁，自然站立。剛開始練習可以先站5分鐘，再慢慢延長。

晚飯後 晚飯後半小時不要急著散步，以免影響消化和吸收。可以趁這會兒時間按摩腹部。現代醫學也表明，用掌心圍繞肚臍順時針、逆時針交替按摩，有利於促進腸胃蠕動，加快食物消化速度，同時可以刺激大腦，有很好的健身防病之效。

# 這些食物正在偷走你體內的營養



我們日常通過食物來補充體內的營養，但也有一些食物吃了卻會偷走你體內的營養，常吃可能會導致營養不良。

**吃甜食**  
蛋糕、點心、甜飲料等甜食，不僅本身B族維生素含量低，其在代謝過程

中還會消耗不少B族維生素。這類食物吃得越多，越容易造成B族維生素缺乏。

儘量不要選擇食物配料表含有白糖、砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麥芽糊精、澱粉糖漿、果葡糖漿等字眼排在配料中前幾位的產品。

如果特別喜歡吃甜食、要注意補充B族維生素、吃些富含這類維生素的粗糧、堅果、動物肝臟等。

**吃太鹹**  
研究發現，鹽的攝入量越多，尿中排出的鈣越多，鈣的吸收也就越差。學會計算鹽罐裡的鹽，也要注意含有大量“隱形鹽”的食物，比如香腸、午餐肉、罐頭和方便麵等加工食品。

口味重的人在適當減少鹽攝入的同時，還要多吃綠葉菜、乳製品、豆製品等含鈣量高的食物。

**老抽煙**  
煙霧中的焦油等有害成分會大量消耗維生素C。據統計，吸一支煙約消耗掉25毫克維生素C；如果是被動吸煙，維生素C的損耗量更大，甚至高達50毫克。所以有抽煙習慣或是常被動吸入

二手煙的人，平時應多吃維生素C含量豐富的食物，以蔬菜水果爲主，如鮮棗、獼猴桃、柑橘、青椒、芥菜等。

**常用電腦**  
經常對著電腦、電視屏幕的人，眼睛要常承受光線強弱變化和閃動，會大量消耗能構成視網膜表面感光物質的維生素A。

經常看電腦的人應增加膳食中維生素A的供應。可以選擇動物肝臟、蛋黃、奶酪、全脂奶、高脂肪海魚等維生素A含量豐富的食物，也可以補充各種橙黃色的蔬菜和水果，如胡蘿蔔、南瓜、木瓜等，及各種綠葉蔬菜，如菠菜、芥藍、油菜、小白菜等，因爲它

們含有的β胡蘿蔔素能在體內轉化爲維生素A。

**巧妙搭配教你“吃”夠營養**  
根據《中國居民膳食指南（2016）》建議，食物多樣要做到每天吃夠12種食物，每週吃夠25種。  
穀類、薯類、雜豆類每天吃夠3種，每週5種；  
蔬菜水果類每天4種，每週10種；  
畜、禽、魚、蛋類每天3種，每週5種；  
奶、大豆、堅果類每天2種，每週5種。  
要做到食物多樣化，最重要的是巧妙搭配，比如粗細混搭、葷素搭配等。

NAME

聖路易地區 314-991-3747 Fax:314-991-2554

分類廣告

- 服務業
- 房地產業
- 餐飲業
- 金融投資/保險業
- 旅遊/休閒業

**美甲店請人**  
誠接電話，需英文流利，PT/FT均可  
314-685-5866

**中餐廳請人**  
誠請炒飯廚師、打雜及接電話一名。略懂英文。楊小姐  
314-620-9917

**冷暖氣安裝維修**  
314-757-7032  
李宏亮

**Olive新開餐廳**  
誠請企枱、員工、炒鍋  
請電314-541-2179或至8080 Olive Blvd申請

**房間分租**  
限單身女性，包水電、瓦斯、網路。在唐人街附近  
314-562-6997

**外賣店出售**  
位於北郡，沒有外送，生意穩定，店東退休，只需五人。  
314-680-9526

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程  
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電Michael  
314-585-3035

店于富人區招奶茶人員、包小籠包師傅及生煎包師傅，需報稅  
314-665-0783

自餐居酒屋+拉麵轉讓  
位於大學城Loop、停車方便，3200呎，步入式冷藏箱、4個冷凍櫃、大型制冰機洗碗機、12feet hood+2個hood，4炒鍋+2油鍋+燒烤爐+梅花爐。可改成中餐和自助餐等，有酒吧，啤酒證和烈酒牌  
314-255-6743

**餐館誠徵**  
有經驗炒鍋、服務生、Busboy及送貨Delivery  
314-239-1430

**房間分租**  
包水、電、瓦斯，中國城，方便  
314-239-1430

修樹、砍樹、除樹根、剪草、清庭院、鏟雪、高壓清洗、洗陽台、棚架與獨立車庫拆除。各式雜工。買房。  
314-761-3145

**考駕照/翻譯 服務**  
考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。  
98%以上的學生第一次考試及格  
翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20多年的豐富翻譯經驗，精通國、粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院 等地。  
羅先生/教練314-210-7219

# 聖路易新聞

# 新聞、廣告請洽

## 314-991-3747

e-mail: ad-slcj@slcjmail.com

## 傳真 314-991-2554