

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/07/09 19:31

许多人认为饭后吃点水果是现代生活的最佳搭配,其实饭后马上吃水果会影响消化功能,特别是老年人,长期饭后吃水果易致便秘。

食物进入胃以后,必须经过1~2个小时的消化过程,才能缓慢排出,如果在饭后立即吃进水果,就会被先期到达的食物阻滞在胃内,致使水果不能正常地在胃内消化,因此在胃内停留时间过长,从而引起腹胀、便秘等症状。老年人肠胃功能较弱,胃肠蠕动较慢,更易导致便秘的发生。另外,长期坚持这种生活习惯,还会导致消化功能紊乱。因此,即使要吃水果,也应在饭后1~2小时吃。

而台湾营养专家林光常博士也建议,饭后吃水果不如饭前吃水果。我们的胃在饭前都已基本排空,吃了水果后,其中的糖类可在体内迅速转化为葡萄糖,更容易被机体吸收。随着血液中糖含量的升高,大脑对胃中空虚的感觉就会慢慢降低,再加上水果中的膳食纤维能给胃一种饱腹感,从而抑制了旺盛的食欲,到了正常用餐时自然就不会吃得过多,这种方法对控制饮食再合适不过了。此外,饭前吃水果还非常有利于人体对各种维生素和矿物质的吸收,让你在愉快进餐中获得充足的营养补给。