涓　枃瀟兼妳缃　- 涓　淑鏃ユ滢鏂伴椈鏃朵簨 - 鏕儿椭鍗庤汉绀惧尰浜ゆ禩

长期饭后吃水果容易导致便秘！

健康

浣滆

鍙戝皵浜庸細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。