

涓 杓漢兼姪緇 - 涓 洑鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 正餐过后别马上吃甜品

健康

浣滃

鎏 賤 韞 浜 庸 緇 2007/10/11 16:43

一些老年朋友有正餐后吃甜品的习惯。其实，这样做，即便是很少量的甜品也是不合适的。进餐后血糖升高，人体胰腺分泌胰岛素来降低血糖。如果餐后即进食糖果，可使胰腺加倍工作以分泌更多的胰岛素，长此以往，胰腺因疲倦而怠工，容易病变。

另外，也要注意不要在空腹状态下进食甜品，会导致胃肠胀气、胃酸分泌过多，出现恶心、反酸和烧心感。而且，甜食有一种特性，可以延缓胃肠道的蠕动和排空，抑制食欲。有些老年人因某种情况在餐前半小时饮用了一杯高糖的饮料，结果导致正餐食量大减，营养摄入失衡。因此，每餐前1小时禁用任何甜食。

还有老人以一杯甜饮料替代早餐，认为这样做“方便快捷”。其实空腹饮用甜饮料可能导致血糖过度下降，出现低血糖反应，不仅严重影响上午的状态，还可能对身体造成伤害。

但适量的糖分摄入对老年人来说又是非常必要的，所以，老年人最好把享用甜品的时间放在两餐之间，如上午9 00~10 00，下午3 00~4 00。