

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洽鏼ユ洸鑑伴楸鏼朵簔 - 哪四类人必须吃零食??

健康

浣漏

鎏賤義浜庸細2007/11/08 17:30

正常情况下，我们可以通过一日三餐来满足生理对营养素的需要，但一些特殊人群就须补充一些零食才能维持身体健康。以下四类人，必须要吃零食：

糖尿病患者

糖尿病患者一顿吃得多会造成血糖迅速持续升高，对病情不利。而将一日三餐的食量分为六餐或七餐来吃，即可解决糖尿病人忌讳的血糖持续迅速升高的问题。

怀孕妇女

孕妇由于特殊情况，营养需要量高于一般同龄人。但是，由于怀孕后期胎儿压迫消化系统，食后饱胀感重，以致影响食入量。而这时期的营养需要量又相当大，营养不足会直接危害胎儿和孕妇。此时可以采用吃零食的办法，即常说的采用“少量多餐”的办法来解决。

老年人

老年人的消化系统功能减退，如胃液分泌减少及消化道各种消化酶分泌减少，导致消化和吸收功能在一定程度上降低。因为消化机能减退，每餐饱食肠胃就难以消化吸收，相反会成为负担，出现消化不良等症状。如果每餐吃七成或八成饱，在两餐之间感到饿了，吃一点易消化、富于营养的零食，既保证了老年人的正常营养需要，又不会给胃肠造成过重负担。

学龄儿童

此阶段的孩子正处于长知识、长身体的时期；但由于上学时间紧张早餐简单而营养较差，或口味单调影响儿童的食欲，这样就直接影响学习效果。在这种情况下，如果在上午10点左右吃一点零食，不仅使学生学习效果好，身体素质也会有所提高。