

食物钟 你了解吗？

健康

浣淖

鎏賤龔浜庸細2007/12/17 16:38

在正确的时间吃正确的食物，会吸收最多的营养。

如同我们的身体有生物钟一样，食物也有属于自己的食物钟。如果根据食物钟的节律，在正确的时间吃正确的食物，会吸收最多的营养，达到“吃半功倍”的效果。

果汁：饭前半小时或两餐之间

应该在饭前半小时或两餐之间喝果汁。这是因为果汁含有丰富的有机酸，可以帮助消化，并增进钙、磷的吸收。

牛奶：傍晚

从消化和吸收的角度看，牛奶适合在傍晚饮用。这是因为牛奶的蛋白质要经过胃和小肠的分解形成氨基酸后才能被人体吸收。而早晨空腹状态下，胃肠的排空是很快的，因此牛奶还来不及消化就被排到了大肠。

酸奶：饭后30分钟到2个小时

一般来说，饭后0.5~2个小时饮用酸奶效果最佳。通常状况下，人体胃液的酸碱度值在1~3之间。空腹时，胃液的酸碱度值在2以下，不适合酸奶中活性乳酸菌的生长。只有当胃液酸碱度值比较高时，才能让酸奶中的乳酸菌充分生长，从而有利于健康。饭后2小时左右，人的胃液被稀释，酸碱度值会上升到3~5，这时喝酸奶，对吸收其中的营养最有利。

特别需要注意的是，不能在空腹状态下饮用酸奶。

水果：不同水果不同时间食用

对于吃水果，人们常说：“早上吃水果是金，中午吃是银，晚上吃就变成铜了。”营养专家认为，这种说法有一定道理。因为人在早起时供应大脑的肝糖耗尽，这时吃水果可以尽快补充糖分。而且，早上吃水果，各种维生素和养分易被吸收。不过，营养专家也指出，不同的水果在不同的时间吃，能起到不同的作用。

香蕉：香蕉含有很高的钾，对心脏和肌肉功能有益，同时香蕉可以辅助治疗便秘、小儿腹泻等，适合餐前食用。

菠萝：新鲜菠萝含蛋白酶，如果空腹食用，菠萝的蛋白酶会伤害胃壁，有少数人还会引起过敏反应。所以，菠萝宜在餐后食用。

山楂：山楂无论是鲜果还是其制品，均有散淤消积、化痰解毒、防暑降温、增进食欲等功效。但是不可在清晨进食，胃炎和胃酸过多者要少食。