

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 空腹时忌吃四种水果

健康

浣涓

鎏 戔 戔 浜 庸 緇 2006/09/12 18:08

生活中我们都知道空腹喝牛奶、酸奶、豆浆、酒和茶不利于健康。据《今日美国》健康新闻报道，我们还需切忌空腹食用橘子、山楂、香蕉和柿子4种水果。

橘子和山楂含有大量的有机酸，如果酸、山楂酸等，因此空腹食用会对胃黏膜造成不良刺激，从而导致腹胀、嗝气、反酸，甚至加重胃炎和胃溃疡。香蕉中含有较多的镁元素，空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏血液中的镁钙平衡，对心血管产生抑制作用。柿子含有较多的果胶、单宁酸，这些物质与胃酸发生化学反应生成难以溶解的凝胶块，易形成胃结石。

另外，报道还提到不能空腹吃大量的糖。因为人体短时间内不能分泌足够的胰岛素来维持血糖的正常水平，会使血液中的血糖骤然升高，并且空腹吃糖还会破坏机体内的酸碱平衡和各种微生物的平衡，对健康有害。