

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/24 17:55

在适意的晚餐之后,你是否会因为晚餐吃的过饱、过晚、饮酒过量或饭后的疏懒,带给你一系列的副作用。

对一些上班族来说,常常是早餐匆匆忙忙,午餐马马虎虎,那么晚餐可就一定要有一桌丰丰盛盛的饭菜,才对得起委屈了一天的胃。但是,在适意的晚餐之后,你是否会因为晚餐吃的过饱、过晚、饮酒过量或饭后的疏懒,带给你一系列的副作用。

晚餐与肥胖

晚餐吃得过饱,血糖和血中氨基酸及脂肪酸的浓度就会增高,从而促使胰岛素分泌,而人们晚上 一般活动又少,热能消耗低,多余的能量大量合成脂肪,逐渐使人发胖。

晚餐与高血压

晚餐过多进食肉类,不但会增加胃肠负担,而且还会使血压猛升,加之人在睡觉时血流速度减慢 ,大量血脂就会沉积在血管壁上,从而引起动脉粥样硬化,使人得高血压和冠心病。

晚餐与糖尿病

一个人长期晚餐过饱,会反复刺激胰岛素大量分泌,往往会发生糖尿病。

晚餐与结石

研究表明,尿结石与晚餐太晚有关。这是因为尿结石的主要成分是钙,食物中的钙除一部分被肠 壁吸收外,其余的钙则从液中排出。晚餐过晚,人们大都不再活动就上床睡觉。因此晚餐后产生的尿 液就会潴留在尿路中,这样的尿液的钙含量不断增加,久而久之就会形成尿结石。

晚餐与肠癌

晚餐后活动减少,必然有一部分消化物不能吸收。这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用,产生有害物质。睡眠时肠蠕动减少,又相对助长了这些物质在肠腔内停留的时间,促使肠癌发病率增高。

晚餐与猝死

晚餐吃得过好过饱,加之饮酒过量,很容易诱发急性胰腺炎,使人在睡眠中猝死,就是身强力壮的人也会因抢救不及时而造成死亡。

此外,晚餐过饱会使鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫。胃、肠、肝、胆、胰等会把信息传给大脑

