

晚餐与肠癌

一日的副食品大部分由晚上一餐吃下，活动又减少，必然有一部分蛋白质不能消化，也有小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，会产生胺酶、氨、吲哚等有害物质，这些有毒产物可增加肝肾的负担和对大脑的毒性刺激。睡眠时肠蠕动减少，又相对延长了这些物质在肠腔内停留的时间，促进大肠癌发病率增高。

晚餐与高血压

晚餐过多进食肉类，不仅会增加胃肠负担，而且还会使血压猛然上升，加上人在睡觉时血流速度大大减慢，大量血脂就会沉积在血管壁上，从而引起动脉硬化使人得高血压病。据科学实验，晚餐经常进食荤食的人比经常进食素食的人，血脂一般要高2至3倍。而患高血压、肥胖病的人如果晚餐爱吃荤食，害处就更多了。