

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/05/12 18:13

随着生活节奏加快,对于上班族来说,晚餐几乎成了一天的正餐。早餐要看"表",午餐要看"活",只有到了晚上才能真正放松下来稳坐在餐桌前,美美地大吃一顿。殊不知,这是极不符合养生之道的,医学研究表明,晚餐不当是引起多种疾病的"罪魁祸首"。

晚餐与多梦

晚餐过饱使鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫。胃肠、肝、胆、胰等在饱餐后的紧张工作会产生信息传给大脑,使大脑相应部位的细胞活跃起来,一旦兴奋的"波浪"扩散到大脑皮质的其他部位,就会诱发各种各样的梦。恶梦常使人感到疲劳,久之,会引起神经衰弱等疾病。

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,从而促进胰岛素大量分泌,而人们在晚上一般活动又少,热能消耗很低,多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪,逐渐使人发胖。 因此,中老年晚餐宜清淡,晚餐摄入的热量不应超过全天总热量的30%,这对于防止和控制发胖有益。

晚餐与糖尿病

中老年人如果长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素 大量分泌,往往就会造成胰岛素B细胞负担加重,进而衰竭,诱发糖尿病。

晚餐与冠心病

晚餐摄入过多热量可引起血胆固醇增高,还会刺激肝脏制造低密和极低密度脂蛋白,把过多的胆 固醇运载到动脉壁堆积起来,成为诱发动脉硬化和冠心病的又一大原因。

晚餐与尿道结石

结石与晚餐太晚有关。据测定,人体排尿高峰一般在饭后4至5小时,如果晚餐过晚,排尿高峰期正处于睡眠状态,尿液潴留在膀胱中,久而久之就会形成尿道结石。所以,晚餐不宜太晚,一般应在18点左右。

晚餐与猝死

晚餐过好过饱,加上饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎,使人在睡眠中休克,就是身强力壮的人 也会因抢救不及时而造成死亡。如果胆道口壶被结石嵌顿、蛔虫梗住以致慢性胆道感染,则更容易诱 发急性胰腺炎而猝死。

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。