

健康

浣滑

鎏賤戩浜庸緇2009/01/19 16:47

1、忌喝大量冰凉的饮料：

温度相差太大会强烈刺激胃肠道，导致突发性挛缩。

2、忌空腹吃香蕉：

香蕉中除了含有助眠的钾，还含有大量的镁元素，若空腹食用，会使血液中的含镁量骤然升高，而镁是影响心脏功能的敏感元素之一。

3、忌空腹吃菠萝：

菠萝里含有强酵素，空腹吃会伤胃，其营养成分必须在吃完饭后才能更好地被吸收。

小提示：清晨也不要空腹喝醋或吃蒜。空腹喝醋会导致胃酸过多而伤胃；而蒜素会对胃粘膜、肠壁造成刺激，引起胃痉挛。