

美食

浣 漏

鎏 賤 贛 浜 庸 緬 2009/03/02 15:04

运动前

人体在运动过程中，付出大量体能，而运动前又不宜饱餐，这时，适量吃些甜食可满足人体运动时所需的一定量的能量供应。

过于疲劳与饥饿时

这时体内热能失去过多，人体虚弱，吃些甜食，其中糖可比一般食物更快地被血液吸收，迅速补充体能。

头晕恶心时

这时饮糖分高的水，可提高血糖增强抗病能力。

糖尿病低血糖时

由于过分控制糖分摄取而出现低血糖导致的休克症状时，饮糖水或其他甜性饮料，可使患者度过危机。

呕吐或腹泻时

这时病人肠胃功能紊乱，有脱水症状，如喝一些盐糖水，有利于肠胃功能的恢复。

但有些时候吃甜食对身体不利。如饱餐以后吃甜食最易使体重增加，且过多的糖会刺激胰岛素分泌，易诱发糖尿病。睡前、饭前，将甜食当作每日的常规食品，都可导致牙病、食欲下降和发胖。