

清晨最不该吃的三类食物

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸細2006/11/04 19:00

- 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。

知道了清晨饮食的禁忌，就该立刻行动起来，寻找一款适合自己的养胃方案，这里推荐几款，供大家选择：

清晨养胃汤

材料：红枣50克，带蚕蛹的蚕茧20个，适量白糖。

做法：1.将洗净的红枣，和蚕茧一起入锅，加800克水。 2.煮沸后改用小火慢煎15分钟。 3.滤汁入大碗，加入白糖调味即成。

功效：汤甜味美，养胃健脾，润肺生津。

桑椹三明治

材料：切片面包若干（无味或咸味）、桑椹罐头1瓶。

做法：1.将桑椹罐头打开，舀出3~4粒桑椹粒放在面包上。 2.再舀几勺桑椹汁，均匀地浇在面包片上，将面包片对折即可。

功效：不仅养胃，还具有明目、清肝及健脑的作用。

早晚养胃粥

材料：粳米50克、大枣10个、莲子20克。

做法：1.莲子用温水泡软、去芯，粳米淘洗干净，大枣洗净。 2.三者同入锅内，加清水适量，旺火煮开后，文火熬煮成粥。 3.根据个人口味调味后早晚食用。

功效：养胃健脾，还可防治缺铁性贫血。