

坐着、躺着、散步…… 哪个才是饭后正确姿势

饭后该如何养生,是很多人都关注的话题。相关养生建议在网不少,有的说“饭后不能运动,否则会胃下垂”,有的说“饭后喝杯茶,提神助消化”……这些养生小妙招数不胜数,让人难辨真假。

最近,甚至有人提出,饭后“葛优躺”,才是餐后养生的正确姿势。这个小妙招来自于短视频APP抖音,相关视频称饭后不要站着或坐着,而应该躺着,因为饭后血液集中在胃部、大脑供血不足,只有平躺才能缓解由缺血带来的不适。

那么,事实真是如此吗?网上盛传的其他饭后养生小妙招靠谱吗?饭后养生的正确姿势到底是什么?



餐后平卧可缓解脑供血不足?

真相: 立即躺下不利于消化

“饭后‘葛优躺’不可取。”青海大学附属医院中医科主任医师杨如意在看过相关视频后,向记者解释道,人们在刚吃过饭后,胃内充满

食物,消化机能正处于运动状态,此时平躺会影响胃肠蠕动,不利于食物消化和吸收。

另外,杨如意提示道,若

饭后立即入睡,在睡眠状态下,人体的新陈代谢率会逐渐降低,很容易使食物中的热量转化为脂肪,从而令人发胖。

饭后运动会造成胃下垂?

真相: 适当锻炼可促进胃肠蠕动

“从正常生理角度来讲,进食与运动无直接关系,餐后可以运动。”杨如意解释道,但需要注意的是,若在饱餐或充分进食后,立即进行剧烈运动,则可能产生如下风险:其一,由于进食后人体胃肠道过分充盈,从而引起胃肠道在腹腔内的“活动空间”变小,若此时剧烈活动,易导致相关器官在腹腔内扭转、变形,造成肠系膜供血障

碍,易引起肠坏死,此类情况常见于儿童群体;其二,进食或者饱餐后,若进行剧烈运动,可能引起腹腔压力增高,导致呕吐,甚至引发某些胃食管反流性疾病。

杨如意建议,饱餐之后,可适当地活动,比如散步,这样既可以促进胃肠蠕动,也可以减轻胃食管反流的症状。

不过,虽然饭后可以

适当运动,但不要马上开始。

“饭后不要急着散步。”成都市中西医结合医院康复医学科主治医师毛伟表示,饭后人体胃内充满食物,马上进行直立性活动,会增加胃部震动,加重胃负担。尤其是有慢性活动性胃炎、消化性溃疡等疾病的患者,若饭后立即活动,可能会加重病情。

饭后马上喝酸奶助消化?

真相: 两小时后才是最佳饮用时间

饭后喝水、茶都不能助消化,那喝酸奶是否可行呢?

“饭后喝酸奶,也达不到助消化的目的。餐后不要立刻喝酸奶,饭后两个小时喝较为合适。”杨如意表示,只有当人体胃液的pH值较高时,才能让酸奶中所含乳酸菌充分生长,利于身体健康。而饭后两小时左右,人体内胃液已被稀释,pH值会上升到3至5,此时饮用酸奶最佳。

“虽然酸奶不宜饭后立即饮用,但它是营养很全面的食物。酸奶富含蛋白

质、氨基酸以及微量元素,而且含有大量的B族维生素。”杨如意补充道。

不过,杨如意表示,对于减肥人群,喝酸奶还需控制量。

资料显示,100克酸奶热量为72大卡,即便是脱脂酸奶热量也不低。对于超重人群而言,在吃早餐或午餐后,辅以酸奶为宜,同时主食量需适当减少。

“酸奶本身含有一定热量,饭后喝酸奶,就等于额外摄入这些热量,天天如此,脂肪就可能悄悄‘上身’。”杨如意提醒道。

多知道点

餐后养生禁忌有这些

杨如意介绍道,饭后忌立即喝茶,此时喝茶会妨碍人体对蛋白质、铁质的吸收;忌立即喝冷饮,此时喝冷饮会引起腹痛腹泻;忌立即吸烟,此时烟中的有毒物质会比平常更容易进入人体;忌马上洗澡、游泳,此时洗澡、游泳会减弱消化能力;忌马上睡觉,立即入睡易导致食物不能被充分消化。

“大家要养成定时定量进餐的习惯,不要吃太

多淀粉含量高的食物,吃饭时要细嚼慢咽,且心情要放松,饭后略作休息再开始工作,但不要立刻躺下。”杨如意提示道,少量多餐可避免胃胀或胃酸过多,胃酸过多可能会使得胃液逆流至食道,刺激食道黏膜。

另外,很多人喜欢饭后吃水果、喝汤,其实顺序反了,这些东西最好在饭前吃。

(科技日报)

餐后饮茶提神刮油?

真相: 茶会抑制胃肠液分泌

就“餐后饮茶提神刮油”这一说法,毛伟表示,有人认为,饭后喝一杯浓茶,能帮助排除油脂,减轻油腻感,帮助消食、减肥,但实际上饭后立即喝茶,不仅不能消食、刮油,还会抑制胃、肠液分泌,影响人体对食物的消化和吸收,易导致便秘。

毛伟解释道,茶中富含

单宁酸,会影响蛋白质吸收,阻碍人体有效摄入营养;茶碱还会抑制小肠吸收铁元素,特别是对于一些严重缺铁性贫血的患者而言,更不能过量饮茶或者喝浓茶。

另外,还有很多人特别关心,餐后能否立即饮水的问题。对此,杨如意坦言,餐后立即喝水会降低人体

内酶类物质的含量,且饮水会加速食物离开胃的速度,使饥饿感再次出现,不利于减肥。

“此外,餐后大量喝水,还会稀释胃液,不利于食物消化。”杨如意建议,餐后喝水时间与进餐时间,最好间隔半小时左右,同时还需要注意,要适量饮水,以免加重胃肠负担。

新邮盲盒、手帐——集邮打开新方式

当邮票结合时尚潮流,有了高颜值的包装、丰富的内容、趣味的搭载形式,中国集邮2021年新邮预订有了年轻化的打开方式:

神秘版邮票盲盒:包含2021年全年邮票加上10余种近40款晨光特别定制文具周边,灯笼味的新年款,绿草味的春款,橙子味的夏款,冰雪味的冬款……时尚温馨的外观设计给人一种清新的感觉。采用盲盒的形式包装送出,给生活增加诸多趣味,特别是内含盲盒徽章,拼手气抽终极隐藏版,用趣味为压力缓冲!

趣味版邮票手帐:包含2021年全年邮票及晨光定制手帐和10余种近40款文具周边,用精美的手帐,亲自动手雕刻时光,给生活增加脚注,让手帐趣味生活。结合热点新邮定制的印章组合、不干胶套装……潮流配色、简洁温馨的各种手帐周边不断冲刷你的好感值。

中国邮政官方限量发行2021全年邮票,内容涵盖国家大事、祖国风光、文学书画、科学体育等,包罗万象,是丰富视野、扩展未来、性价比极高的小收藏,配合盲盒及手帐等潮流元素,让集邮更显奇趣。值得一提的是,新邮盲盒及手



帐两款产品全年将分五次免费寄递到家,让你四季都能享受拆快递的喜悦。

即日起至2020年11月20日可通过中国邮政APP,中国邮政微邮局微



信商城,网点营销服务人员微邮店等线上渠道预订这两款产品,每位用户每个品种限订2套,数量有限,详情可关注“无锡市集邮公司”微信公众号。