



一健必读

饭后一小时不能做哪些事

你是否觉得饭后走走或者洗个澡是件很养生的事;你是否以为“饭后一支烟,赛过活神仙”……其实,这些被我们认为是“好”习惯,实则存在诸多危害。任何疾病都源于细节,那么饭后一小时不该做什么呢?

饭后饮浓茶

饭后马上喝茶,会冲淡胃本身分泌的消化液,从而影响胃对食物的消化。茶叶中含有大量单宁酸,饭后喝浓茶,会使刚刚摄入的还没消化的蛋白质同单宁酸结合在一起形成沉淀物,影响蛋白质的吸收;茶叶中的物质还会妨碍铁元素的吸收,长期养成饭后喝浓茶的不良习惯,容易引发缺铁性贫血。

不良后果:容易引起消化不良、缺铁性贫血。

正确做法:吃饭时应配有汤和水,有助于溶解食物中营养成分。如果餐前或餐后不补充水分,饭后由于消化液大量分泌可引起失水,这势必引起口渴,此时再饮水会冲淡胃液,从而阻碍消化。

立即食冷饮

不少年轻人喜欢吃冷饮和冰甜点,吃完饭不久,便从冰箱取出一桶冰淇淋。然而,饭后立即吃冷饮,极有可能引起多种消化系统疾病。特别是老年人,肠胃对冷热十分敏感,饭后立即吃冷饮极有可能引起胃痉挛,导致腹痛、腹泻或消化不良。

不良影响:胃痉挛,导致腹痛、腹泻或消化不良。

正确做法:最好饭后1小时食用为宜。

饭后吸烟

有个说法是“饭后一支烟,赛过活神仙”。事实上,这种做法对人体危害极大。饭后人体的肠胃蠕动十分频繁,血液循环也随之加快,消化系统开始全面工作。如果在这个时候吸烟,肺部和全身组织吸收烟雾的力度大大加强,致使烟中有害成分被大量吸收,会给人体的组织和组织带来比平时吸烟大得多的伤害。

不良后果:损害肝脏、大脑及心血管。

正确做法:由于维生素B2能够分解焦油里的一些有害物,因此吸烟者应多吃些富含维生素B2的食物,如动物肝脏、蛋、乳类、香菇、花生、瘦肉、麦子、菠菜,以及韭菜、白菜等膳食纤维的蔬菜和水果。

饭后立即吃水果

不少人喜欢饭后吃点水果,认为这样有利于清口解油腻。事实上这是一种不良的生活习惯。饭后马上吃水果会影响消化功能。因为,当食物进入胃部后,需要消化1小时至2小时。饭后马上吃水果,水果会被之前吃进的食物阻挡,而不能正常地消化。

不良后果:时间长了,会引起腹胀、腹泻或便秘等症状。

正确做法:两餐之间吃水果。水果除含有维生素等营养成分外,还含有较多的膳食纤维,膳食纤维对一些营养成分的消化吸收有影响,如微量元素。因此,水果最好是在两餐之间吃,对于血糖高者,尤其不主张饭后立刻吃水果。

饭后洗澡

有些人喜欢吃完饭后马上洗澡,认为饭后洗澡能促进血液循环,有助于身体健康。但饭后立刻洗澡对身体的影响还真不小。

不良影响:饭后洗澡,体表血流量会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使胃肠的消化功能减弱,引起消化不良。

正确做法:洗澡最好在饭后一小时进行。饭前饥饿时不要洗,容易造成缺氧和暂时性贫血。睡前洗澡会消除一天的疲劳而使你轻松入睡。

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

立即运动

饭后半小时内,胃因接纳了食物而变得十分沉重。此时参加运动(即便是散步等轻微运动)会使胃饱受“动荡”之苦,使消化功能受到影响,长此下去甚至会引发胃病。因此,老年人用餐后最好坐上半小时,然后再外出进行散步等运动。

剧烈运动时,四肢血流量增加,影响胃肠道的血液供应,影响胃液分泌,使食物消化不好。同时饭后胃体积变大,运动会造成胃下垂。

不良影响:消化不良、胃下垂等。

正确做法:休息1小时后进入运动状态为宜。

饭后立即散步

中国有两句老话:一句是“饭后百步走,活到九十九”;另一句是“要活九十九,饭后不要走”,这两种说法哪个更靠谱呢?对有些人来说,饭后“百步走”,非但不能活到“九十九”,还会因为运动量的增加,影响消化道对营养物质的吸收。尤其是剧烈运动时全身血液重新分布,胃肠蠕动减弱,各种消化液分泌大大减少,消化系统处于抑制状态。此外,运动后不经过适当休息,立即吃饭,易引起消化不良、腹痛、呕吐等胃肠疾病及胆囊疾病。

不良影响:消化不良。

正确做法:饭后百步走,适于平时活动较少、长时间伏案工作、形体较胖或胃酸分泌过多的人。饭后不要走,主要是指体质较差、体弱多病,尤其是患有胃下垂等疾病的病人,饭后非但不能散步,还应平卧10分钟。

(据《新华每日电讯》)

健议堂

吃催熟水果,问题不大

水果,应该多吃。但一些朋友对市场上的催熟水果产生了疑虑:吃催熟水果会影响健康吗?催熟的水果营养是否有变化?让我们听听专家怎么说。

■催熟水果影响人体健康吗?

专家回应:不会造成儿童早熟,在允许范围内使用催熟剂也不影响健康。

中国科学院植物研究所植物学博士史军介绍,儿童性成熟是受性激素调节的,而无论是乙烯还是乙烯利都不能在人体内表现出性激素作用,也不能参与性激素的合成,更不可能引起性早熟。

那食用催熟水果到底会不会影响人体健康呢?专家表示,只要按照国标并在批准范围内使用催熟剂,这些水果是可以保证食用安全的。

那么,催熟剂在水果中残留的化学物质是否安全呢?“一个体重为50千克的成年人每日摄入2.5毫克乙烯利,仍然是安全的。那相当于要把两斤多香蕉连皮吃个干净,但几乎没人会这样做。”史军打比方说。

■催熟的水果营养有变化吗?

专家回应:催熟不会从根本上改变水果的营养成分组成。农业部农产品加工质量安全风险评估实验室(北京)主任王凤忠表示,催熟不会从根本上改变水果的营养成分,甚至有研究表明,使用乙烯催熟的桃子能较好地保持维生素C的含量,营养价值有增加的趋势,但口感上不如自然成熟的水果。

如何判断果蔬是否是自然成熟?史军说,人工催熟与自然成熟在原理上没有区别,但香气差异可能最明显。

(据新华网)

测血糖,注意五问题

血糖仪是很多糖友家中的必备品,如果血糖读数出现误差,势必影响用药。专家介绍,除仪器本身问题外,这多由人为操作失误造成,有5个问题一定要避免。

试纸破损。过期的、破损的测试条应该扔掉;将测试条存放在密闭的容器中,隔绝高温、潮湿的环境,而且“专车专用”,确保使用的测试条与血糖仪是配套的。

皮肤不干净。在刺破皮肤之前,双手和采集血液的地方要用肥皂水洗干净。

操作不规范。测试条要全部插入血糖仪;电量不足会影响读数。

采血量太小。一次采集足够的血液滴到试纸上,不要滴一滴后发现不够,再加一滴。

没用手指的血。如果没用手指的血液,并且认为读数有问题,那就采集手指的血液再测一次。当血糖波动明显时,身体其他部位检测结果的准确性不如手指。

(据人民网)

创新饮食思维 再无安全隐患

好来历石磨面挂面全城热卖

“第一批挂面刚到还没把货架暖热,就要进第二批了。”好来历科技馆店店长高万敏说。好来历石磨面挂面系列产品见报后,引起了洛阳市民的关注。前天,首批挂面在各个专卖店开售。不到两天时间,挂面就销售过半。目前,第二批挂面正在准备生产加工。

其实,好来历挂面全程热卖的背后,是存在必然性的。

让食物回归原味,让吃饭不假思索。因为好来历石磨面挂面系列产品在用好料做好面的同时,更是在用心做面。

胜在安全

常言道,吃面养胃。其实,一款好的面条,从面到汤,均是养胃佳品。东汉《伤寒杂论》就有面条汤能养胃的记载。

当前,挂面生产行业喜用硼砂(硼砂是含有10个水分子的四硼酸钠)改善口感。的确,在增加食品的韧性、弹性、保水性以及保存性方面,硼砂“功不可没”。

添加了硼砂的面条美味可口,却似慢性毒药。因为硼砂易溶于水,随水温升高而溶解度增大。当体内硼砂含量达到一定程度,会对体内消化酶产生影响,导致人食欲不振、呕吐或消化不良。长期摄入硼砂还可能会影响生殖系统发育。

不过,食用好来历石磨面挂面系列产品,您尽管放心。我们采用好来历井灌小麦石磨面粉(未提取小麦中任何营养成分的通粉),配合洛南水源保护区优质纯净深井水进行和面,并经过九道压延、四小时低温脱水,保证这是一款无矾、无碱、无盐、不使用任何添加剂的石磨面特色挂面。

赢在口碑

“三十年前我出去打工的时候,不管家里多穷,每年回家,母亲都会给我做一碗鸡蛋面。”家住瀍河区回族的李先生回忆说,“你们的鸡蛋挂面,让我吃出了当年的味道。”

好来历石磨面挂面上市以来,热线电话就响个不停。有咨询的,也有建议的,好来历就像一间“自家食堂”,大伙儿心琢磨着“怎么吃好,怎么好吃”。

河西区的刘女士也给好来历发来了一封“感谢信”。原来,刘女士的先生是个“嗜面”之人,多年来养成了吃一碗面作为夜宵的习惯。

“他就喜欢吃绿豆面,清心爽口。”因丈夫的喜好练就了刘女士的好手艺,她说:“你们的绿豆挂面给我省了不少事儿。”

变在口味

石磨挂面,因石磨磨齿宽大有序,石磨转速每分钟约38转,使其温度低,避免了当代机械生产中高温、高压破坏原料营养和品质的弊端,石磨和粮食自然摩擦,矿物质、营养元素进入面粉中,浑然天成。

好来历石磨面挂面·番茄面:源自新疆建设兵团的优质番茄原浆,100克番茄原浆含番茄红素为62毫克,是国外同类产品含量的1.5倍。因而,其抗氧化能力也较强。汤品酸甜适中,常食可美容去皱,延缓衰老,对于预防前列腺疾病和乳腺疾病有很好功效。

好来历石磨面挂面·鸡蛋面:松软可口,蛋香浓郁。每一斤挂面均含有不少于两枚的山养柴鸡蛋。营养丰富,易于消化吸收,老少皆宜。

好来历石磨面挂面·绿豆面:焖粥时来一把清爽的绿豆面,既清热解毒,又刮油去腻。此外,绿豆挂面还可以保护肾脏,降低血脂。

好来历石磨面挂面·荞麦面:荞麦面虽“面色黯淡”,但富含膳食纤维,具有极好的营养保健作用,如降低人体血糖、血脂和胆固醇、软化血管、保护视力和预防脑血管出血等。荞麦面口感较硬,建议多煮一会儿。

(谢娜娜)

区域	店名	联系人	地址	联系方式
涧西区	好来历天津路店	张笑笑	天津路小学向北100米路西	18037917806
	好来历黄河路店	郭媛	黄河路与辽宁路交叉口向北30米路东(黄河路83号)	18638825888 0379-61110152
	好来历南苑路店	饶学富	南苑路清华园正门口东	15539729838
	好来历科技馆店	高万敏	南昌路1号(市科技馆对面,牡丹妇产医院向南100米)	13837977347
西工区	御福源便利店	李志强	凯旋路小学西门面	18238822880
	建洛放心豆腐专卖店	张建军	行署路菜市场中段彩板房04号	13939913936
洛龙区	好来历报业大厦店	朱妍	开元大道218号报业大厦1809	0379-63350000
	好来历古城路店	史春燕	古城路与学府街交叉口东北角古城路农贸市场二楼8号门市	13937966444
老城区	好来历神都大厦店	李鸿雁	九都路定鼎立交桥东宇博大酒店向北100米神都大厦1楼	13213538007
高新区	好来历延光路店	姚兰	延光路10号(延光路与翠微路交叉口)创业服务中心6层	0379-60629179 18637928426
伊川县	好来历伊川店	屈佳佳	伊川大张盛德美向南50米路西金利福珠宝店内	0379-68361669
孟津县	好来历孟津店	吕大勤	孟庄市场西出口	18137753577
吉利区	好来历吉利店	翟向阳	河阳路中段吉利一中对面	13783165231



好来历·原生态放心安全生活资源推荐

(即日起至十月八日,凡在好来历专卖店购买任意产品均有礼品赠送)

好来历·石磨面挂面系列

优质井灌小麦石磨面通粉
全程无矾、无碱、无盐
无任何食品添加剂
配料足、安全营养
满斤包装,好吃不贵

争创中国石磨面挂面著名品牌

- 原味挂面 4.5元/袋
- 绿豆挂面 5.5元/袋
- 番茄挂面 4.9元/袋
- 荞麦挂面 5.6元/袋
- 山养柴鸡蛋挂面 5.9元/袋

温馨提示:好来历第十三家专卖店—天津路店(天津路与西苑路交叉口南200米路西)开业,欢迎选购!



洛阳老酒
手工酿造 纯粮固态发酵
百姓价格 一线名酒品质

好来历24小时订购热线:0379-66778866
集团客户及售后服务:0379-63350000
洛阳老酒20分钟直达全城餐桌专用热线:
0379-66777766

尽悉原生态优质安全生活资源
登录好来历官网

www.lyhll.com