

饭后做7件事堪比“慢性自杀” (图)

【阿波罗新闻网 2016-02-06 讯】



一日三餐是每天必须满足的，可以为我们的身体补充能量，一般很多的人都喜欢在吃完饭之后在吃点水果，其实刚吃完饭不宜马上进食水果，容易引起消化方面的问题。

1.饭后吃水果

不少人喜欢饭后吃点水果，认为这样有利于清口。其实这是一种错误的生活习惯，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1~2个小时才能缓缓排除，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。

2.饭后喝浓茶

茶叶中含有大量单宁酸，饭后喝浓茶，会使刚刚吃进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坏习惯，容易引发缺铁性贫血；此外，饭后马上喝茶，大量的水进入胃中，还会冲淡胃所分泌的消化液，从而影响胃对食物的消化工作。

3.饭后吸烟

有人认为，“饭后一颗烟，赛过活神仙。”事实上，这种做法对人体危害是极大的。因为饭后人体的肠胃蠕动十分频繁，血液循环也随之加快，消化系统开始了全面的运动。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，致使烟中有害成分大量被吸收，对呼吸、消化道都有很强的刺激作用，无疑会给人体机能和组织带来比平时吸烟大得多的伤害。

4.饭后饮水

饭后马上饮水会稀释胃液，使胃中的食物没有来得及消化就进入了小肠，削弱了胃液的消化能力，容易引发胃肠道疾病。如果饭后喝的是汽水那对身体就更为不宜了，汽水产生的二氧化碳容易增加胃内压，导致急性胃扩张。

5.饭后唱卡拉OK

刚吃饱后胃容量加大，血流量增加，此时唱歌会使隔膜下移，腹腔压力增加，轻则引起消化不良，重则引发肠胃不适等其他症状。因此，最好在饭后1小时左右，食物正常消化后再去唱卡拉OK，或者干脆先唱歌然后再去吃饭。

6.饭后开车

饭后由于消化的需要，血液大多集中到了胃部，大脑处于暂时缺血的状态，这时开车容易导致操作失误，发生车祸。因此，饭后1小时再开车更安全。

7.吃完饭半小时内运动

一般来说，不经常运动的人和体弱的人，最好在饭后0.5~1小时运动较为适宜。正式的锻炼和剧烈的竞赛，最好在饭后1.5小时再进行。饭后不宜剧烈运动并不排除在饭后进行轻松的运动，每个人可以根据自己的条件做适量的运动，例如散步或做其他轻微活动，对增进健康还是有利的。在刚吃完饭以后不能剧烈运动，因为胃内装满食物，如果剧烈运动的话，有可能导致出现肚子疼的现象，最好在吃完饭后半个小时或者一个小时后再运动，饭后运动可以根据自己的身体情况，最好不要太剧烈，可以采取快走或者散步的方式比较好。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：99健康网

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0206/688509.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]