

饭后散步这件事有很多讲究

注意恰当的时间和散步的方式方法

一位网友近日在家族群讨论“饭后到底要不要走百步”的时候,认为饭后不要散步,被奶奶一气之下移除群聊。到底“饭后百步走,活到九十九”这句话有道理吗?专家表示,饭后散步关键还是要看恰当的时间和散步的方式方法。



饭后应该什么时候走

广州医科大学附属第二医院康复科副主任技师叶正茂指出,如果饭后马上散步,血液需运送到全身其他部位,胃肠的血液供应就相应减少,食物得不到充分消化,容易诱发功能性消化不良。在寒冷的秋冬季,则更不应该饭后百步走。就餐环境室内外温差较大,进餐的时候吃得红光满面、大汗淋漓,要是匆忙离开餐厅,在瑟瑟的冷风刺激下行走,汗腺及皮下组织中的毛细血管骤然收缩,容易引起风寒头痛,还加大了心脏的供血负担。

因此,专家建议饭后休息二三十分钟后再开始散步较为适宜。饭后散步可以给人带来轻松愉快的心情和适当的胃肠保健,是健康生活的良好习惯。

“饭后百步走”适合哪些人

“饭后百步走”适合平时高血糖、形体较胖、胃酸过多、活动较少、长时间伏

案工作的人。散步可以使大脑皮层的兴奋、抑制和调节过程得到改善,从而收到消除疲劳、放松、镇静、清醒头脑的效果,所以很多人都喜欢用散步来调节精神。

“饭后不要走”,主要针对体质较差、低血糖、贫血、体弱多病,尤其是患有胃下垂或心脑血管疾病如高血压、冠心病患者,步行锻炼最好在晚餐后两小时,以没有气急、气短、身体微出汗为最大限度,每次可行走15~20分钟,中途还可依据自身情况休息。

所以,饭后走不走,这要看具体人群和体质。因人而异,活动量也同样因人而异。

饭后散步如何走?

正确的走法可以用“闲庭信步”来形容,“百步走”也可以理解为“摆步走”。除此之外,天气和节气也很重要。冬天不太适合户外行走,在居住环境里走动走动,效果会更好。

当然,饭后走路要注意,不要盲目追求速度。很多人认为,走路时速度越快,强度越大,锻炼效果就越好。其实,走路速度过快,反而容易造成身体损伤。走路速度应该根据自身身体素质相配合,不可盲目求速度。

走路不要贪多。随着微信运动的流行,很多人在微信步数上暗暗较劲。为了抢占运动排行榜榜首,有的人一天走路步数高达几万步。其实,走路锻炼要适可而止,不要盲目追求步数。运动需要和自己的实际情况相匹配,体胖或者有慢性疾病者更加需要注意。

饭后走的方法

普通散步法:速度以每分钟60~90步为宜,每次20~30分钟。适合患冠心病、高血压、脑出血后遗症、呼吸系统疾病的老年人。

快速散步法:散步时昂首挺胸、阔步向前,每分钟走90~120步,每次30~40分钟。适合有减脂需求的人群、胃肠道疾

病恢复期的老年患者。

摩腹散步法:散步时,两手掌旋转按摩腹部,每走一步按摩一周,正反方向交替进行。每分钟40~60步,每次5~10分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的老人。

逍遥散步法:饭后缓步徐行,每次5~10分钟,可舒筋骨、平血气,有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

定量散步法:即按照特定的线路、速度和时间,走完规定的路程。散步时,以平坦路面和爬坡登高交替进行,做到快慢结合。对锻炼老年人的心肺功能大有益处。

倒退散步法:散步时双手叉腰,两腿挺直。先向后退、再向前走各100步,如此反复多遍,以不觉疲劳为宜。可防治老年人腰腿痛、胃肠功能紊乱等症。

摆臂散步法:散步时,两臂随步伐节奏作较大幅度摆动,每分钟60~90步。可增强骨关节和胸腔功能,防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

(综合)

关于维C,你不知道的四件事

维生素C是最受关注的营养素之一,网上有关于它的各种讨论。本期来跟大家说说,关于维生素C,你不知道的4件事。

维生素C防不了流感和新冠。有研究显示,病毒感染者补充维生素C对恢复健康有益,但这并不等于在果蔬充足摄入的情况下,再服用大剂量维生素C,能有效预防流感和新冠。目前也没有这样的研究证据。预防和治疗本来就不是一回事,患病者和健康人的生理状态不一样,对维生素C的需求量也不一样。所以,未感染病毒的人,没必要为了防病而吃大剂量维生素C,只要保证日常膳食供应充足就行

了。治疗用的维生素C服用量,通常是几百毫克到几千毫克;而日常膳食的推荐量只有100毫克,即便是孕产妇,推荐量也不到200毫克。而且,不存在任何单一的营养素或者食物,能够凭一己之力支持免疫系统的正常运作。长期保持均衡、多样化、健康的膳食模式,才能让身体保持健康。

土豆和红薯的维生素C含量比某些果蔬高。除了新鲜果蔬,维生素C还存在于其他类别的食物中,比如薯类。数据显示,每100克土豆中维C含量为27毫克,红薯为26毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜,如白萝卜21毫克、扁豆13

毫克、西红柿19毫克、茄子5毫克,但低于大部分的叶、花类蔬菜,如大白菜31毫克、菜花61毫克。然而,只吃薯类并不能满足身体对维生素C的需求,对于绝大多数人来说,维生素C主要还是由新鲜蔬菜和水果提供。一般来说,每天“半斤水果、一斤蔬菜”就能补够维生素C。

水果越酸,维生素C含量不一定越高。维生素C的确能给食物带来酸涩的味道,但决定食物酸甜口味的因素不是唯一的。食物中含有各种有味道的成分,比如能带来甜味的糖类,包括葡萄糖、果糖等;能带来酸涩口味的有机酸,包括苹果酸、枸橼酸等。食物最终的风味是酸是

甜,得让这些成分“较量”一番,看谁占上风。所以,用口感去判断维生素C含量不可取。我们吃到的很多甜甜的水果,比如冬枣(243毫克/100克)、草莓(47毫克/100克)等,维生素C含量都比较丰富;而许多酸涩的水果,比如柠檬(22毫克/100克),维生素C含量并不是很高。

短时间快炒、加点醋有助保护维生素C。维生素C对热、光照和碱性环境敏感,所以长时间加热、放置时间太久,都会造成维生素C流失。要想留住它,需要做到以下几点:食材尽量现买现吃,采用短时间快炒、蒸等方式烹调,加点醋等酸味调料。(综合)