

坐着、躺着、散步……

哪个才是饭后正确姿势?

民以食为天,吃饭是民众每天都做的事,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又到底是什么?针对上述问题,科技日报记者采访了多位业内人士。

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杨如意在看过相关视频后,向科技日报记者解释道,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,进食或者饱食后,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。

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。

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,但它是个营养很全面的食物。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。

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。

那么,我们要怎么做才能真正助消化?

杨如意表示,秋凉之后,昼夜温差较大,人们要特别注意胃部的保暖,适时增添衣服,夜晚睡觉时要盖好被子,以防腹部着凉而引发胃痛。在饮食调养方面,应以温、软、淡、素、鲜为宜,做到定时定量、少食多餐,使胃中经常有食物和胃酸进行中和;还要注意忌口,不吃过冷、过烫、过硬、过辣的食物,更忌暴饮暴食;在服药方面应注意服用方法,最好饭后服用,以防

其实吃完饭后的半小时是消化高峰期。



刺激胃黏膜而导致病情恶化。同时,要讲究心理卫生,保持精神愉快和情绪稳定,避免紧张、焦虑、恼怒等不良情绪的产生。此外,在运动方面,肠胃病人要结合自己的身体状况,适度加强锻炼,提高机体抗病能力,减少疾病的复发,促进身心健康。

“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。

饭后吃水果,水果会被先吃下去的食物阻滞于胃中,使人出现胀气、便秘等症状,给消化功能带来不良影响。如果将吃水果的时间提至饭前,对免疫系统有益,而饭后吃水果则没有这种养生功效。

许多人习惯吃饱饭再喝汤,而饭前喝汤可以给口腔、食管、胃、肠等食物的必经之道加点“润滑剂”,以减少硬食物对消化道黏膜的刺激。

(综合)

晚九点后不宜艾灸

白天忙于工作,晚上睡觉前艾灸半小时温阳安神,这是很多人养生保健的方法。但这种方式可能养生不成反伤身。

《素问·生气通天论》中记载:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”这句话

的意思是说,阳气早上生发,中午最盛,晚上潜藏。晚上艾灸,就是在阳气潜藏时,又重新开始唤醒阳气。夜晚是阴气愈来愈盛之时,长时间晚上艾灸,不仅是在不恰当的时候开发阳气,同时还会伤阴。

晚上9-11点为“亥时”,也称“人定”。

“人定”即“人静”的意思,提醒人们夜已深了,应该停止活动,安心睡眠。同时,亥时三焦经当令,三焦具有疏通水道、运行气血的功能。亥时入眠,三焦经气血充足,其功能得以充分发挥,百脉皆能得以濡养,五脏安和。即使这个时候没有进入睡眠状态,

也应该平心静气,让自己安静下来。

因此,提醒大家,艾灸最好上午进行,如果条件达不到,只能在晚上做,最晚不超过9点,以免伤阴伤神。

另外,空腹、过饱、极度疲劳时也不宜艾灸;艾灸不要过量,避免灼伤。(综合)