



网传龙口粉丝的食用禁忌是真的吗 不能空腹吃跟成分有关

近日,有网友发文表示,吃了这么久龙口粉丝,才知道不能空腹吃。记者走访超市发现,大部分龙口粉丝包装袋上确实印有“不宜空腹服用”字样。

龙口粉丝为何不能空腹吃?吃了会产生什么影响?医生对此进行解析。

问题出在淀粉身上

有网友分析,龙口粉丝不能空腹服用的关键在于其成分中的绿豆是“寒性”食材,大量服用会对胃产生刺激。针对该观点,医生表示,通过一系列工艺加工,绿豆最终被保留下来的大部分是淀粉,淀粉不存在“寒性”的问题,但问题确实出在淀粉身上。龙口粉丝原料的组成大部分为淀粉,也就是糖。在空腹或饥饿状态下大量服用,糖分会造成刺激导致胃酸的分泌,可能出现反酸和胃胀。

此外,普通生物淀粉被分为直链淀粉和支链淀粉。食用直链淀粉含量较高的食物虽不易长胖,但也更不容易被分解和消化。龙口粉丝这类很难煮烂的食物,里面大部分就是直链淀粉。如果本身肠胃比较娇嫩、易消化不良,甚至有胃溃疡或是相关慢性病的,不仅不能空腹食用,还要注意食用量,少量为佳。

几类食物不宜空腹吃

除了龙口粉丝,生活中常听到许多空腹禁忌,都是真的吗?

不建议空腹喝茶、咖啡和酒。空腹喝大量浓茶、咖啡会摄入过多咖啡因,可能导致心跳加速,产生胸闷、心悸等不适;空腹喝酒容易出现低血糖,造成头晕、出冷汗等不适症状。

不建议空腹吃冷食。冷食会刺激胃肠发生挛缩,久之可能诱发肠胃疾病,胃部骤冷还可能刺激心脏。吃冷饮最好在两餐中间,空腹时、饱餐后和大汗淋漓时,都不宜食用。

不过,也有一些空腹禁忌并

不准确。比如有说法称,空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用。香蕉确实是钾、镁含量较高的食物,但就算空腹吃了,其所含钾、镁也是一点点缓慢进入体内,并且吸收量有限,不会一下子全部进入血液。而且,身体也会进行调节,通过肾脏、皮肤,把多余部分代谢出去,维持平衡状态。只要肾脏健康,就不用担心空腹吃香蕉会影响健康。

注意进食先后顺序

吃饭顺序建议先吃蔬菜,然后再吃肉类等蛋白质以及米饭。如果一开始就吃很多米面淀粉类制品,不仅容易吃下过多热量,而且容易造成血糖快速上升,刺激体内胰岛素的分泌。

最后吃水果,因水果甜度高,且都是易吸收的单糖,若空腹吃,容易刺激血糖快速上升。

至于甜点这类又甜、热量又高的食物,减重时最好是远离,如果要吃,顺序也一定放在最后。据人民网科普、新华网、广东卫生信息等

睡前泡脚加点盐 可消除疲劳助睡眠

睡前用淡盐水泡脚,能起到一定保健作用。根据中医理论,盐入肾,用温热淡盐水泡脚,对肾脏有一定补益作用,还可助眠、抗衰。

从中医经络学说来看,足三阳经及足三阴经交汇于足部,足部至踝部附近分布着数十个与五脏六腑及全身其他经络密切相关的穴位。

坚持用淡盐水泡脚,长期刺激足部穴位,可促进气血通畅,间接起到调节脏腑功能、增强体质作用。

同时,用温热盐水泡脚,能使人精神放松,可消除疲劳、改善睡眠,特别适合失眠、入睡困难人群。

若配合艾绒或艾叶泡脚,能温通足部阳气,缓解双脚冰凉症状。

此外,将粗盐稍润湿后涂擦足部,其粗糙颗粒引起的摩擦力有去角质和清洁效果。据养生中国

大多数植物奶 蛋白含量低于牛奶

美国一项新研究显示,由杏仁、燕麦、大米和大豆制成的植物奶营养成分通常少于牛奶。研究表明,大多数植物奶的蛋白质含量低于牛奶,而且,植物奶的钙和维生素D含量也比牛奶低三分之一。

此前研究已证明,植物奶缺乏4种关键矿物质:磷、镁、锌和硒。

明尼苏达大学研究团队最新分析237种由杏仁、燕麦、大米和大豆制成的牛奶替代品营养标签。然后,他们利用营养数据库中的信息,将这些植物奶的蛋白质、钙和维生素D水平与牛奶进行比较。

研究发现,在蛋白质方面,仅19%的植物奶与牛奶相当或超过牛奶,蛋白质对肌肉生长、能量获得和消化很重要。平均而言,每240毫升植物奶只含有2克蛋白质,且不同产品之间差异很大;而每240毫升牛奶,无论是脱脂、半脱脂还是全脂都含有8克蛋白质。与牛奶蛋白质含量相匹配或超过牛奶蛋白质含量的产品往往是大豆制品。

此外,69%的植物奶钙和维生素D含量与牛奶相当,但这些植物奶中的钙和维生素D并非自然产生,而是添加进去的。钙和维生素D都有助增强骨骼,而维生素D也能增强免疫系统。据《科技日报》

经常运动会收获哪些好处 让人变得更有力量更快乐

如果说这世上,有什么是努力了一定有收获,那一定是运动。运动能给身体带来什么样的反馈?经常运动和很少运动的人有什么区别?今天就来详细说说。

有助增强心肺功能

经常运动可增强呼吸肌的肌肉强度和力度,增强肺功能及肺局部的抵抗力等,还可使心脏搏动更有力和规律,保证心脏泵血的节律和效率,减少心血管疾病的发作。

心肺功能好的人,患慢性疾病如冠心病、慢阻肺概率也会较低。

发表于《欧洲心脏杂志》上的一项研究显示,中等强度的身体活动,比如快走或骑自行车,最适合提高心肺功能。

让心情更加舒畅

很多人锻炼后会觉得呼吸更轻松,身体更轻盈,心情也有所改

善。这是因为运动后,脑细胞分泌“内啡肽”在短期内让人产生快感。

经常运动刺激大脑分泌内啡肽,可引起良好情绪和状态反应,有助缓解焦虑与抑郁情绪,也有助于某些慢性疾病的预后和康复。

患糖尿病等风险更小

胰岛素的分泌会引起细胞消耗的葡萄糖增多,导致糖水平降低,还可抑制肝脏释放葡萄糖入血。而胰高血糖素的作用,则与胰岛素相反。

经常运动会使胰岛素分泌下降的同时,胰高血糖素分泌增加。也就是说,经常运动的人患糖尿病及代谢综合征的风险也会较小。

把握运动强度因人而异

运动宜适量,标准主要看心率,应该是最大心率的60%至85%。由于每个人的实际情况千差

万别,最佳运动量应根据自己的年龄、性别、体力状况、健康水平、体育基础、生活环境、目的任务等不同情况来决定,关键要把握好运动强度,除了心率保持在适当范围,还要有强烈的时间概念。

健康人群可选择快走、游泳、乒乓球、跳舞等活动方式。身体存在一些问题的,建议听取医生或者专业人员的建议。

坚持经常运动,务必注意以下几点。

劳逸结合,运动量循序渐进(一般锻炼后全身有汗,心跳加快,锻炼的目的基本就达到了);在思想高度紧张、情绪激动或身体疲惫劳累(如熬夜后)时避免体育锻炼;合理均衡饮食营养,尤其不能忽视进食蔬菜和水果,多摄入各种微量元素;保证充足睡眠,才能让运动发挥出最佳效用。

据科普中国