

饭后散步 并非人人合适 啥事儿 饭后不能做？

文|李心如

饭后百步走,人活九十九,这句俗语让不少人相信饭后散步对身体有益。那么,饭后散步到底好不好?怎么散步才健康?



“饭后百步走”并不适合所有人

从消化生理功能来说,饭后胃正处于充盈状态,这时必须保证胃肠道要有充足的血液供应,以进行初步消化。饭后适当休息一下,可保证胃肠道能得到更多的血液供应量。

根据最近脑生理专家研究表明:有些人的吃饱,不过是胃感觉到了涨满,而营养却没有吸收进体内,身体仍然处于饥饿状态。这个时候匆忙起身而走,势必会有一部分血液集中到运动系统去,这样就延缓了消化液的分泌,破坏了胃的正常消化,容易诱发功能性消化不良。

因此,饭后百步走并不适合所有人,它只适合于平时活动较少,尤其是长时间伏案工作的人,也适合于形体较胖或胃酸过多的人。这些人如果饭后散步20分钟,有助于促进胃肠蠕动、胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收,是有益于身体健康的。但至少应在饭后20分钟后再开始百步走。

饭后匆忙走动所消耗的能量,实际上是透支了进餐前的体能,人体内的血液就会更多地分布于躯干、四肢等活动部位,使胃肠道血液供应量相应减少,消化酶的分泌也随之减少。此时,要是紧跟着再做一些对灵敏性和准确度要求较高的活动,比如驾驶,很容易导致不良后果。根据美国保健学会专家的调查发现,许多车祸的发生与肇事者饭后立即驾驶有关。正餐过后,坐进驾驶仓,血液都集中于胃部,大脑缺氧现象严重,注意力难以集中,反应速度减慢,灵活性下降。

而体质较差,尤其是患有胃下垂等病的人是饭后不宜散步的。这些人可以选择在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时再进行直立性活动,就会增加胃的振动,加重胃的负担,引起或加重胃下垂。患有心脑血管病的患者最忌饭后运动。因为饭后胃肠活动增加,胃肠部的血流增加,脑部的血流相应减少。

饭后不能做的事

1. 饭后不宜立刻喝茶

茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质都会影响人体对食物的消化。药物研究院研究员表示,胃液和肠液是人体消化食物必不可少的,可当鞣酸进入胃肠道后,会抑制它们的分泌,从而导致消化不良。此外,鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用,形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。饭后过半小时可以喝一些淡茶。

需要特别提醒的是,如果吃的食物当中含有金属元素,如铁、镁等,鞣酸还有可能与它们发生反应,长年累月就可能形成结石。

2. 饭后不宜吃水果

饭后吃水果,好像是很多人的爱好,但这是一种错误的生活习惯。因为水果中富含单糖类物质,他们通常在小肠吸收。饭后吃的水果会被食物阻滞在胃内,影响食物消化。而停留时间过长的话,单糖就会发酵而引起腹胀、腹泻或胃酸过多、便秘等症。

同时,吃了鱼、虾后不宜立即食用葡萄等酸性水果。因为鱼、虾等含有高蛋白和钙等物质,与含有鞣酸的水果很快同食,容易形成不易消化的物质,引起胃肠不适。吃水果最好在饭后2至3小时或饭前1小时。如果吃了肠类熟食,再吃一些桔子、柠檬则有益处,因为熟食制品中有些含有亚硝酸钠作防腐剂,而桔子等含有丰富的维生素C可有效抑制亚硝酸钠的合成,有利健康。

3. 饭后不宜洗澡、刷牙、松裤带

饭后洗澡,体表血流量就会增加,胃肠道的血流量便会相应减少,从而使肠胃的

消化功能减弱,引起消化不良。有些人很喜欢饭后刷牙,但立即刷牙的话,会使松弛的牙釉质受损。另外,松裤带虽然让肚子舒服了,却会造成腹腔内压的下降,逼迫胃部下垂,致使消化器官和韧带的负荷增大,促使胃肠蠕动加剧,容易发生肠扭转、肠梗阻,以及导致胃下垂等。

4. 饭后不宜唱卡拉OK

酒足饭后,去唱个卡拉OK似乎是很惬意的事,但最好不要饱食之后就唱歌。因为饱食后唱歌,会使膈膜下移,腹腔压力增大,轻则引起消化不良,重则引发胃肠不适等其他病症。

5. 饭后不宜立刻睡觉

刚吃了饭,胃内充满食物,消化机能正处于运动状态,这时睡觉会影响胃的消化,不利于食物的吸收。同时,饭后脑部供血不足,如果饭后立即上床,很容易因大脑局部供血不足而导致中风。另外,入睡后,人体新陈代谢率降低,易使摄入食物中所含热量转变为脂肪而使人发胖。

