

10个饭后小习惯，有一个千万别做！

关于“饭后能干啥、不能做啥”，相信很多人听过不少说法，比如：饭后运动容易消化不良、饭后松裤腰带会导致胃下垂、饭后午睡会导致肥胖……

这些流传的“饭后禁忌”真假难辨，让人困惑不已，今天我们就盘点了10个常见的饭后习惯，其中9个都是大家不需要担忧的，但最后1个确实很危险，希望大家一定要注意避免。

A 这9个饭后习惯无须担忧

下面我们先来聊聊，饭后可以有的9个习惯。

习惯1：饭后散步

有说法称，饭后散步影响血液循环，伤胃又伤身，但其实饭后走一走并不会影响血液循环，也不会导致消化不良。反而，饭后散步可以促进胃肠蠕动，把食物顺利送到消化道的各个“站点”，减少胃里那种撑撑的感觉。并且，饭后走一走还能提高血液循环，血液流动起来后，更有利于它们把氧气和营养送到消化器官。

对于血糖较高的人来说，饭后散步能够降低餐后血糖；想控制体重的人，能增加能量消耗，这要比吃完饭后坐着或者躺着健康得多。不过需要注意的是，有消化系统疾病、心血管疾病、高血压、糖尿病人群以及体弱多病的老人、极度疲倦者、吃得过饱的人，不建议饭后立即散步。

总之，除了上述提到的小部分群体，饭后散步可能会有健康风险，对于大多数健康人群来说，这是一个健康的习惯。另外，建议饭后先休息15—30分钟再运动。

习惯2：饭后松裤腰带

饭后当然能松裤腰带了，只要不影响他人就行。有人认为饭后松裤腰带会导致胃下垂，该说法纯属无稽之谈了。胃下垂是一种影像学定义，严格说并不是一种疾病，是胃腔向下延伸并位于腹部较低位置的一种状态。我们的胃本身具有很强的延展性，成年人胃的容量可以达到自身体积的7倍左右。如果吃得太多，胃像气球一样被撑大，多少都会有下垂的可能。裤腰带勒得本来就不是胃，松裤腰带不会影响胃的功能，胃下垂与是否佩戴裤腰带没有直接关系，主要还是和瘦长体型、肌张力下降、胃周韧带松弛等个体因素有关。饭后松裤腰带往往是因为吃得过饱，赶紧松松裤腰带，说不定还可以再吃两口呢。不过呢，吃得过饱本身是一种不健康的生活习惯，现在衣食不忧的，没必要“撑得扶墙出”。

习惯3：饭后午睡

饭后可以午睡，适当午休还能让下午更有精神。有说法称饭后午睡会导致长胖，但其实饭后午睡与长胖并没有必然联系，只要不是过度进食，适当午休不会导致超重肥胖。另外，饭后犯困是一种很正常的生理现象。要知道，我们饮食中主角是主食，往往都还是偏高GI(衡量我们吃入某种食物后，引起餐后血糖变化程度的指标)的碳水，会使餐后血糖升高，最终会增加大脑的色氨酸浓度，而色氨酸是一种

睡眠诱导剂，会催生出血清素，而它是人类正常睡眠所必需的物质。如果困了，适当小憩反而能更好地恢复精力，没必要强撑着不睡。不过，午睡时间也不要太长了，约30分钟为宜。

习惯4：饭后躺下

可以！躺着、站着、蹲着都不会影响我们胃的工作。食物消化依托的是消化道蠕动，和饭后姿势无关，只不过如果你有较严重的胃食管反流的话，不适合饭后“葛优躺”。另外，对于上班族而言，如果饭后能躺会，其实要比趴着午睡，对颈椎和眼睛都好。

习惯5：饭后洗澡

健康人饭后可以洗澡，有心血管问题的人可能得稍微注意一下。对于健康人群来说，饭后洗澡并不会影响健康。但如果本身有心血管问题，加上饭后体内就有点“用血紧张”，在洗浴间这样较为封闭环境下立刻洗热水澡，确实有可能出现头晕的风险，建议休息下再洗。

习惯6：饭后吃水果

能吃！饭后立即吃水果，不会影响营养吸收。胃肠道处理、消化食物不分先来后到，也没工夫搭理这事，都会一视同仁搅拌混合一起进行大杂烩处理，然后将混合物运往小肠进一步加工。当然，如果你已经吃得很饱了，就不建议再吃水果，毕竟水果也有一定热量和糖分，都吃下去，是会让胃肠道负担加重的。

习惯7：饭后饮茶

饭后可以适量喝茶！尽管茶中成分可能对食物中蛋白质的吸收产生一些影响，但适量饮用并不会有明显不良反应。只要不大量喝浓茶，饭后适当喝点茶并无大碍。

习惯8：饭后喝水

能喝！而且食物当中本身就富含水分，蔬菜、汤、稀饭等也是“汤汤水水”，所以喝点水没啥影响。有人以为会影响胃液的成分或酸碱度，其实胃液没那么容易稀释，也不会导致消化不良。我们的胃非常聪明，会根据食物和饮水的量自动调节胃液的分泌。因此，喝水并不会显著影响胃液的成分或酸碱度。

习惯9：饭后刷牙

饭后可以刷牙，并且建议饭后刷牙，有利口腔健康。饭后刷牙不会因为食物的酸性损伤牙釉质，使牙齿变软变脆。吃完饭嘴巴里有大量的食物残渣，刷牙只会让口腔清洁干净。如果不方便刷牙，用漱口水、饮用水甚至是自来水漱漱口来代替，都是保持口腔卫生不错的选择。

B 饭后千万别做这件事

对于健康成年人而言，很多饭后小习惯对身体影响并不大，大家不用过度焦虑，所谓过犹不及，只要凡事有度，适当就好。不过，需要强调的一点是，接下来的这个饭后习惯，一定别做，真的很危险。

习惯10：饭后开车

饭后开车易引发安全事故，一定要警惕！虽然我们常说“吃饱了才有力气干活”，但饭后开车还是建议缓一缓，所谓

“开车不吃饱，吃饱不开车”。因为饭后容易产生自然的倦怠感，容易犯困，在前文“饭后午睡”时我们也提到过，饭后容易犯困，而在这种犯困疲惫状态下开车，会影响我们的专注力，导致开车时易发生操作失误或者出现紧急情况反应迟钝，一旦发生后果不堪设想。所以，为了安全起见，建议饭后至少休息30分钟再开车。

据科普中国

立冬时节如何呵护健康？权威解答来了

11月7日迎来了二十四节气中的立冬节气。立冬过后，气温逐渐降低，如何养生？怎样做好冬季流感等呼吸道疾病防治？糖尿病患者为何要特别注意？6日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

1 冬令进补适度平衡

民间有“冬令进补，来年打虎”的说法。这意味着冬季是调补机体、养精蓄锐、增强体质的好时期。中医专家认为，进补应遵循因人而异、因时制宜、适度平衡原则。

“进补要适度平衡。过度进补可能导致上火或消化不良，饮食应讲究多样化，荤素搭配。”中国中医科学院西苑医院主任医师唐旭东说，应针对不同体质，选择适合的食材和补益方法。比如，气虚体质者容易疲劳、气短

懒言，可适当食用人参、黄芪等补气食材。

寒冷天气的刺激可能导致肠胃不适等多种健康问题。唐旭东介绍，秋冬季转换之际，较易导致胃溃疡、十二指肠溃疡及慢性胃炎、功能性消化不良等消化系统疾病复发。

专家特别建议，在饮食方面，应注意调理，宜多食温热、易消化的食物，少吃生冷、寒凉食物，避免外寒内寒叠加影响胃肠功能。

2 做好呼吸道疾病防治

冬季流感等呼吸道疾病多发。中国疾病预防控制中心研究员彭质斌表示，从防病和保护易感人群的角度来说，接种疫苗是预防传染病最经济、有效的方法。建议通过接种流感疫苗降低患病和发生严重并发症的风险。

“一老一小”的健康备受关注。彭质斌介绍，儿童免疫系统还不健全，老年人通常免疫功能相对较弱，在保持

良好的个人卫生习惯、注重环境清洁卫生等基础上，还需尽早做好疫苗接种；呼吸道传染病高发季节，儿童、老年人应尽量避免前往环境密闭、人员密集场所；做好日常健康监测。

中日友好医院主任医师陈文慧说，出现呼吸道感染相关症状，应避免盲目用药。有基础病的患者若出现急性症状加重，如呼吸困难、咳嗽咳黄痰、出现咯血等症状，要及时就医。

3 糖尿病患者要规范治疗

专家提示，糖尿病是一种常见的慢性疾病，患者在冬季要特别注意。

“糖尿病患者本身免疫力较低，冬季气温变化大，容易受寒感冒，这可能会加重糖尿病患者病情。”北京医院主任医师郭立新说，应及时根据患者具体情况和医生建议来调整冬季治疗方案。

专家建议，糖尿病患者可以通过调整生活方式来控制血糖。保持营养

均衡的饮食习惯，多摄入蔬菜和水果，避免摄入高糖、高脂、腌渍和升糖指数高的食物及酒精等刺激性饮品。此外，规律锻炼也十分重要。

值得注意的是，虽然生活方式调整可以帮助糖尿病患者控制血糖，但并不能完全替代药物治疗。需要药物治疗的患者，应遵医嘱规范用药，并定期监测血糖水平。

新华社北京11月6日电

吃生鱼胆能治病？

肝病科救治过因食生鱼胆中毒导致肝肾损伤的病例，这些患者都是因为听信“吃生鱼胆可清热解毒、清肝明目”的偏方。

其实鱼的胆汁中的鲤醇硫酸酯

钠、组胺、氢氰酸、胆酸等均会对人体组织造成损伤。所以生吃鱼胆不仅不能治疗疾病，还会引起中毒导致多脏器功能损伤甚至死亡。

据《北京青年报》

红薯和香蕉一起吃会胃胀？

这是一种误解。红薯和香蕉都是健康的食物，搭配食用也不会直接导致胃胀气。胃胀气通常是由消化不良、过快进食或摄入大量难以消化的

碳水化合物和纤维引起的。红薯和香蕉确实含有大量的碳水化合物和纤维，但正常摄入并不会导致明显的不适感。

据@科学辟谣

糖尿病人不能吃糖吗？

糖类有单糖(如葡萄糖)，也有多糖(如淀粉)，是人体进行一切生命活动最主要、直接的能量来源，是人体活动的“燃料”。糖尿病人不是不能吃糖，而是需要注意糖的选择，应选择升

糖指数(GI)低、血糖负荷(GL)低的食物，同时增加纤维素等营养物质的摄入，这样才能更好地通过饮食保障血糖含量平稳。

据中国新闻网