

# 哪些食物空腹不能吃?

朋友圈中的一些“养生专家”偶尔会谈及空腹吃东西的问题,而在相关文章中,香蕉、牛奶、柿子等都不能空腹食用。然而,这些都是绝对的吗?空腹又是指什么情况呢?

小时的排空时间,几个小时没进食,也并不意味着就是“空腹”了。真正意义上的空腹,其实只有早餐之前。

一般情况下,在需要抽血化验时要求空腹。其具体要求是在抽血的前一天晚上,除了保持平时的饮食结构,还要饭菜清淡,不饮酒、咖啡、浓茶。第二天早晨起来后,不吃早餐,少喝或不喝水,不做早锻炼运动,保持心绪平稳。这

样得到的血液标本才是准确反映病情的好标本。

## 吃香蕉致心梗太夸张

有一种说法称,空腹时不能喝牛奶,因为这样不利于牛奶营养作用的发挥。其实并不然,牛奶中含有丰富的乳糖和脂肪,前者是碳水化合物,会优先被分解和提供能量,即使没有乳糖,脂肪也能很好地为我们的身

体提供能量,并不会造成所谓蛋白质的浪费。

另外,空腹吃香蕉会导致心梗的说法也在网上存在着。香蕉中富含镁和钾这两种营养元素,镁确实能够对人的心脏造成影响,但却不是空腹食用一两根香蕉就可以做到的。

## 酸涩蔬果空腹少吃

了解了上述部分谣传

之后,我们也不可大意,实际上有些食物确实不适合空腹食用,否则对肠胃会有一些的刺激作用。比如说橘子、山楂等口感酸甜的食物,空腹大量食用会刺激胃黏膜。

而空腹别喝冷饮的说法也比较靠谱,因为这样也会刺激肠胃。早起喝的第一杯水应该是温开水,用来唤醒休息一晚的胃。

对于柿子,最好挑熟

透的,涩的柿子中含有大量单宁,空腹摄入大量单宁确实可能导致胃部不适。

爱喝酒的人需要了解空腹喝酒更容易醉。如果空腹的时候喝酒,那么胃肠中的酒精浓度会很高,吸收速度就会更快,而人体代谢酒精的速度却并不会明显加快,如此一来,乙醇的积累就会导致醉酒。

(据《法制晚报》)

# 孩子膝关节痛不一定是“生长痛”

当孩子不明原因地出现腿部各关节阵发性疼痛时,很多家长都会误以为是“生长痛”。

据儿童骨科专家介绍,“生长痛”几乎都在夜间发生,发生频率一两个星期一次,3~9岁的孩子较为多见。一般阵发性、游走性地多发于两腿的膝关节、小腿、踝关节等部位。程度轻微的生长痛不需要特别处理,但也有孩子会出现非常严重的疼痛,这时候家长可以给孩子疼痛的部位泡泡热水、用孩子喜爱的玩具甚至动画片等来转移注意力。另外,平时还可以多补充鱼肝油来缓解症状。

值得警惕的是,有些疾病会被误当做“生长痛”而被家长所忽视,比如儿童股骨头坏死。这种病也会因为特殊的神经反射而表现为膝关节疼痛,但是它的特点是固定一侧关节疼痛,另外一侧不痛,白天痛而夜晚不痛。假如孩子频繁出现发作于固定一侧的膝关节疼痛,千万不可掉以轻心,要排除是否为髋关节问题。

(据《广州日报》)



# 情绪激动会引发脑出血

发生脑出血,外表可能没有症状,但可对人的生命健康产生极大威胁。神经外科专家表示,脑出血常见发病人群是50岁以上的中老年人,最常见病因就是高血压。情绪激动会导致血压升高,从而引发脑出血。不过,二十多岁的年轻患者也可能会出现脑出血,这往往是因为患者存在高血压病的家族史。

高血压之所以会导致脑出血,是因为在脑血管系统中有一些细血管,这些较细的动脉血管在持续高血压或较大血压波动的冲击下,很容易扩张形成“小泡”。当血压忽高忽低时,形成的冲击力是最大的,很容易造成小泡破裂,一旦破裂,就会在脑部形成占位,即血肿。形成的血肿会压迫脑组织神经或破坏脑组织,因此脑出血病人会有剧烈头痛、呕吐、昏迷、肢体功能障碍。

一旦高血压病人出现这些症状,应立即就医,迅速通过手术治疗把血块取出来。然而即便保住了生命,但因脑细胞具有不可再生性,被血肿挤压过的脑组织遭到的损害很难彻底恢复,所以日常预防高血压才是关键。

(据《生命时报》)

# 挂面含盐高不要常吃

挂面是很多家庭必备的方便主食,但是超市中售卖的大多数挂面含盐量较高,《中国居民膳食指南》中建议我们每日摄入食盐不超过6克;而生活中食用挂面就已经快赶上两天的食盐量了。

另外,煮挂面的时候还会再放含盐的调味品,吃面的时候还要拌酱,这都无疑会增加食盐的摄入量。而食盐摄入过多就会增加高血压、缺钙、胃癌等疾病的发生概率,威胁我们的健康。

(据《法制晚报》)



# 久坐不动危害大过吸烟

美国一项研究显示,久坐不动不仅无益于身体健康,其危害甚至比吸烟、患糖尿病或心脏病有过之而无不及。

研究显示,久坐不动关联死亡的风险高出频繁运动调查对象的死亡风险500%,高出规律运动调查对象390%。研究人员还发现,久坐不动的死亡风险不亚于吸烟、患心脏病或糖尿病。

(据《大河报》)

## 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

声明公告  
遗失声明  
注销公告  
通知启事

# 声明·公告

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

---

### 单位招聘

草原传奇羊火锅呼市店招聘  
收银、服务员、传菜生、后厨人员。  
底薪高,待遇优厚,亲情化管理。  
服务员传菜保底3200+满勤+提成+工龄(半年累计)三天带薪休假。有个人发展空间。地址:呼市新城区腾飞北路名都和景49号  
联系电话:13848890705

### 高价回收

电瓶电缆变压器各种旧设备库存  
积压铜、铝铁等 13134711174

### 房产销售

五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。  
电话:18414373938

### 卖房

出售:大台4层商业办公楼  
2200m²,带院 13947194455

### 老年公寓

天泽老年公寓关爱老人  
奉献社会旧城北门6304944

### 公告声明

### 商业出租

国贸对面二层  
400m²租金面议18947108910

### 出售

武川商用地3亩;转让农商行原始股1千万股18847866799

---

### 春秋旅游

11月泰国双飞8日(全程无自费)  
发班日期:11月13/15/17/19/21/23/25/27/29/31  
11月17/22/24/29号 2999元/人  
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费,升级2晚国际五星酒店)  
发班日期:11月3/6/10/13/17/20/24/27/30/31  
全景曼谷—曼谷+芭提雅+普吉+米兰4飞10日游  
发班日期:11月6/13/20/27/30/31  
网址:WWW.CH.COM  
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

### 春秋旅游

11月日本双飞8日  
天津\大阪京都\东京富士山/奈良四飞休7日游(天津航空)  
发班日期:2018年11月15/22/24号 3999元/人(内蒙全区联运)  
发班日期:2018年11月29号 5080元/人(内蒙全区联运)  
济南大阪京都东京富士山横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)  
发班日期:2018年11月28/30号 5080元/人(呼和浩特起止)  
网址:WWW.CH.COM  
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM  
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

---

### 保险许可证公告信息

机构名称+公告事项:永安财产保险股份有限公司内蒙古分公司 机构住所变更  
成立日期:2012年12月21日  
机构住所:呼和浩特市如意开发区腾飞路泰康董事汇写字楼1号楼6层。  
邮政编码:010010 联系电话:0471-3290613  
机构编码:000025150000  
业务范围:财产损失保险;责任保险;信用保险和保证保险;短期健康保险和意外伤害保险;上述业务的再保险业务;无。(依法须经批准的项目,经相关部门批准后方可开展经营活动)  
发证日期:2018年10月24日