

# 空腹时不能吃这些食物?



## 老人睡不好 注意护肺

睡眠对人体生理功能的正常运作至关重要,睡个好觉可以让人消除疲劳、保护心理健康、增强免疫力、延缓衰老、促进长寿。然而今年3月,中国睡眠研究会等机构发布的《2022中国国民健康睡眠白皮书》显示,42%的老年人入睡时长超过半小时,失眠率高达21%。睡不好成为老年人群常见问题。

美国阿拉斯加睡眠教育中心发布的一项研究表明,睡眠与肺功能间有直接关系。除失眠外,一些肺功能不好的老人通常会在凌晨1~2点左右咳嗽,甚至把自己咳醒,严重影响睡眠质量。如果肺部出现严重损伤,睡觉时肩膀可能明显疼痛,也会影响睡眠质量和第二天的精力。反过来,睡不好觉会使肺功能下降。长期失眠或熬夜还会降低人体免疫力,导致机体抗感染能力下降,增加罹患感染性疾病的几率。

老人要想维护肺部健康,可从养成良好的睡眠习惯开始。比如,睡前保持卧室的黑暗,关掉电视、手机和电脑等电子设备;每天按时上床睡觉、定时起床,维护良好的昼夜节律;晚上避免摄入咖啡因或酒精;睡前可适当听些轻音乐或白噪音,放松精神;限制午睡或白天小睡时间,不要超过20分钟;过于松弛的床垫可能导致腰背酸痛,引发睡眠问题,可换一个舒服且有支撑力的床垫;如需依靠药物助眠,一定要咨询专业的睡眠科医生,合理选择睡眠药物和服药时间。

对于没有肺部疾病的老人,日常护肺工作不能忽视以下几点。1.不吸烟,尽量少在粉尘多的地方久待,或戴好防尘口罩。2.不要整天吹空调,以免引起呼吸道感染,增加肺病风险。3.天气好的时候,适当进行慢跑等户外运动,有利于心肺健康,但老人要结合自身情况,选择合适的运动强度。4.适当多吃新鲜的水果、蔬菜,可帮助老人摄入充足的维生素、矿物质,维护肺健康。  
(据《生命时报》)

### 4 空腹可以吃柿子吗?不用过于担心。

柿子中含有鞣酸,鞣酸确实会在胃中与胃酸、蛋白质等发生作用,但关键还得看品种和成熟度。只要别吃没熟透的柿子,或别一次性吃太多,就不用担心鞣酸的风险。

不过,对于一些胃肠功能低下的人群,如中老年人,肠胃排空比较慢,建议不要空腹吃大量的柿子。如果买回来的柿子特别涩,也别硬吃,建议放软了再食用。

### 5 空腹进食也有先后顺序。

吃饭顺序建议先吃蔬菜,然后再吃肉类等蛋白质、米饭。如果一开始就吃很多米面淀粉类制品,不仅容易吃下过多的热量,而且很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,因为水果甜度高,且都是容易吸收的单糖,若是空腹吃,也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。(据新华网)



一点缓慢进入体内的,并且吸收量有限,不会一下子全部进入血液。

而且,身体也会自己进行调节,通过肾脏、皮肤,把多余的部分代谢出去,维持钾、镁处于平衡状态。对于肾脏健康的人体来说,每天钾、镁的摄入并没有严格的上限。

### 3 空腹可以吃大蒜和冷食吗?不建议。

大蒜和冷食,二者都会刺激胃肠发生挛缩,久之可能诱发肠胃疾病。胃部骤冷还可能会刺激心脏。因此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。

### 1 空腹可以喝茶、喝咖啡、喝酒吗?不建议。

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。

乳糖不耐受的人,空腹喝牛奶会引起恶心、呕吐、腹泻等身体不适症状。

### 2 空腹可以吃香蕉吗?只要肾脏健康,完全不用担心。

有人说,“空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用,不利于身体健康”,香蕉确实是一种钾、镁含量较高的食物,但就算真是空腹吃了,它所含有的钾、镁,也是一点

## 正确使用保鲜膜



平常家里买了整个西瓜如果一次吃不完,会覆上保鲜膜存放。然而有报道称,西瓜覆上保鲜膜反而成了细菌生长的环境。这无疑颠覆了很多消费者的认知,莫非之前保存西瓜的做法一直是错误的?

### 保鲜膜能给西瓜保鲜吗?

家庭常用的保鲜膜是PE膜,也就是聚乙烯塑料保鲜膜。它是一种高分子材料,具有一定的透气性和透湿度,能调节所包裹食物周围的氧气、二氧化碳和水分含量,起到给食品保鲜的作用。另外,给切开的西瓜表面覆上保鲜膜能很好地保持水分,并能阻隔环境中的灰尘和细菌,放在冰箱保存时还能防止串味儿和交叉污染。

所以说,西瓜切开后用保鲜膜覆盖后存放是正确的做法。

### 细菌的“锅”不该由保鲜膜来背

切开的西瓜表面含有多少细

菌,取决于刀具的清洁度、保存环境的卫生情况、保存温度、保存时间等多个因素,而食品保鲜膜本身并不会造成细菌的增加。

实际上,无论保鲜膜还是冰箱冷藏,都无法阻止细菌的生长繁殖,只要放的时间过长,细菌照样会大量增长。所以,这“锅”不该由保鲜膜来背,主要还是时间惹的祸。

### 6 个小方法用对保鲜膜

要使保鲜膜能发挥正面作用,

就要用对它。

1.要购买正规的食品专用保鲜膜。

食品保鲜膜属于“食品接触材料”,国家对其安全性有非常严格的规定。而非食品用的保鲜膜因不与食品直接接触,安全性方面的要求就低得多,可能含有一些对健康不利的成分。用这样的保鲜膜来保存食品,无疑是越保鲜越危险。

2.保鲜膜要覆盖严实,这样才能起到隔离的效果。

3.保鲜膜不要覆盖太多层,那样会导致透气性大大降低,可能使得西瓜无法维持低强度的呼吸作用,反而不利于保鲜。

4.盖上保鲜膜只是能在一定程度上减缓变质的过程,并不能阻止变质,因此,用了保鲜膜的食品依然需要尽快食用。

5.保鲜膜不宜用于油脂含量高的食品,可能造成其中某些成分的溶出迁移。

6.尽量不要带着保鲜膜加热食品。  
(据《北京青年报》)