

# 饭后小习惯 哪些好哪些不能做?

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。

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达到消化器官。

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，这要比吃完饭继续坐着或者躺着要健康得多。

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分钟到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。

裤腰带勒的本来就不是胃，松裤腰带不会影响胃的功能，胃下垂与是否系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，现在衣食无忧的，没



必要“撑得扶墙走”。

## 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，能躺的。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，对脊椎和眼睛都好。

## 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，不吨吨吨灌浓茶就好!

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齿釉质，使牙齿变软变脆。本身吃完饭嘴巴里有大量的食物残渣，刷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。

## 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的现象，一旦发生就后果不堪设想。所以，为了安全起见，建议饭后至少休息30分钟再开车。

据中新网

## 糖尿病患者冬季如何注意日常养护? 专家解答

中新网11月6日电 国家卫生健康委6日召开新闻发布会，介绍“时令节气与健康”有关情况。北京医院主任医师郭立新介绍，气候对糖尿病患者血糖控制肯定会产生影响，糖尿病患者在冬季容易出现血糖和其他代谢指标不容易达标的问题，因为冬天相对寒冷，人们户外活动时间相对减少。运动本身可以增加胰岛素的敏感性，可以帮助机体代谢和利用血糖，冬季由于寒冷户外活动减少，会导致我们运动所消耗的葡萄

糖减少，有可能导致血糖的升高。

郭立新称，寒冷季节大家抵抗力有所下降，也有可能罹患各种感染，这些都是对控制血糖不利的地方。应该怎么应对?

第一，应该坚持运动。如果户外天气寒冷，我们就应该在室内坚持运动。如果没有雨雪天气，我们还是鼓励户外运动。当然户外运动时应该注意保暖。

第二，即使在冬季，进补也要适度。一定要坚持冬季饮食控制，不能因为冬季

进补导致体重的进一步增加，进而加剧胰岛素抵抗，进而加大血糖控制难度。当然还是应该进行体育运动，增强抵抗力，抵御秋冬季节容易出现的各种感染。

其他方面，应该坚持血糖监测。因为冬季运动及户外活动相对较少，可能出现血糖波动或者血糖升高，血糖监测本身可以提醒我们目前的血糖控制状况以及用药是否合理。还有一点特别重要，即使在冬季也要坚持合理用药，尤其是冬季节日较多，比如元旦和春节，在节

日期间也一定不能放松用药、血糖监测和血糖控制。此外，要适当地休息，也不要赖床。合理的休息、合理的膳食对于冬季血糖控制是非常有益的。

