

2013年12月10日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:祁琰 校对:张晗

饭后半小时养生关键

早晨按膝盖
 中午喝酸奶
 晚上拍经络



一日三餐是我们身体机能正常运转的基础,做到科学饮食、合理搭配,可以为健康加分,但若想把三餐的好处放大,就要抓住饭后半个小时的养生关键时间。北京老年医学研究所原所长高芳堃教授指出,饭后食物进入胃肠道,血液也主要集中在,心脑血管的供血就会相应减少,血液循环整体受到影响,如果此时做了不正确的事,可能会发生危险。相反,如果利用好这段时间做有益养生的事,对健康可谓事半功倍。

早餐后半小时:吃点水果,按摩膝盖。无论是面包、牛奶等速食早餐,还是以粥、油条、豆浆为主的传统早餐,都存在营养单一的问题。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为,早餐后吃一点水果是对早餐很好的补充。最佳的选择是猕猴桃和草莓,因为这两种水果维生素的含量非常丰富,早晨摄入丰富的维生素可以提神醒

脑,保证一上午的工作效率。另外,早餐后吃水果还可以促进消化,有利于营养吸收。

吃完早饭,可以按摩一下膝盖或者敲打小腿外侧。中国保健协会副理事长吴大真解释说,从中医理论上讲,早晨7时~9时主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”,经过膝关节。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅,在寒冷的冬天还能驱除寒气、保护关节,是很好的养生方法。另外,还可以敲打小腿外侧5分钟,这里有人体最重要的一个穴位——足三里,饭后拍打有助延年益寿。

需要提醒的是,很多老人习惯早上锻炼,但饭后半小时可不是运动的好时间。吴大真说,吃完饭马上运动,容易引起消化不良,如果运动强度较大,还会引起腹痛或胃肠道疾病,对心脑血管疾病患者也有危险。因此,吃完早饭至少过半小时再去锻炼。

午餐后半小时:喝杯酸奶打个盹。对于那些吃完午饭就不得不坐在电脑前的上班族来说,午饭后来杯酸奶很有必要。酸奶中含有大量的乳酸、醋酸等有机酸,它们不仅赋予了酸奶清爽的酸味,还能帮助形成细嫩的凝乳,从而抑制有害微生物的繁殖。同时,使肠道的碱性降低,酸性增加,促进胃肠蠕动和消化液的分泌。并且,研究发现,酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力、高度紧张和焦虑感也有帮助。

午餐后半小时是调整身体和精神状态的关键时刻,吴大真建议,上班族可以利用这个时间打个盹。美国哈佛大学心理学家发现,中午打盹可缓解压力、提高记忆力,即使只有十几分钟,效果也立竿见影。“如果不能入睡,最好也要让嗓子休息一下,特别是平时说话比较多的人。”美国密歇根大学健康体系研究中心的诺尔曼·霍吉克颜指出,可以利用

这段时间伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,都能提神醒脑。

对于老年人来说,吃完午饭则不宜马上睡觉,因为饭后血液会集中在消化系统,血流速度减慢、血液黏稠度增加,心脏、大脑等重要器官的血流量相对减少。此时如果立即睡觉,可能加重心脑血管供血不足,出现胸闷、头晕、乏力等不适,严重者可能诱发心脑血管意外。

晚餐后半小时:做做家务、拍打经络。忙碌的一天中,晚餐后的时间最充足,人们也喜欢在晚餐后安排很多事情。但中国中医科学院教授杨力指出,晚餐后养生有禁忌。第一,不要急于喝茶。中国人有饭后饮茶的习惯,但是茶水中大量的酸性物质可与食物中的铁、锌等结合,致使食物中的铁白白丢失,最好过半个小时后再喝。第二,不要急于洗澡和泡脚。这样做会让身体体表血流量增加,胃肠道的血流量则会相应

减少,从而使肠胃的消化功能减弱,建议最好先休息1个小时~2个小时。第三,不少老人晚餐后习惯马上去小区或广场参加一些活动,比如跳广场舞、打拳。为了避免出现身体不适,最好吃完饭后过半小时再去。

那么,在这段时间里,做些什么事情好呢?对于想减肥的人来说,这半小时至关重要。美国库勃有氧研究所发现,人体小肠开始吸收是晚饭后的30分钟左右,在这段时间里有意识地活动身体,可以有效减肥。因此不妨利用这段时间打扫一下房间,整理一下写字台或衣柜,或者家人之间互相按摩,都可以起到消耗热量的作用。另外,餐后半小时喝些水,能够加强身体的消化功能,帮助脂肪代谢。吴大真建议,可以利用这段时间拍打经络,主要针对任脉,也就是小腹以上正中间的部位,有很多重要的穴位分布在此,吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟,可以帮助消化、强身健体。(据《生命时报》)