

女人饭后不做九件事 十年后比现在还美!



吸烟,吸收烟中有害物质是平时吸烟的十多倍,各位烟民注意点健康吧。

四、不要立刻多喝水

立刻饮水后胃内压会增加,会使胃中食物没有来得及消化就进入小肠。另外,饮水后稀释胃液,使胃液消化能力减弱,也不利于胃酸杀菌,容易造成胃肠道疾病。

五、不要立刻喝汽水

汽水进入胃部后冲淡胃液,影响消化,降低食欲,产生二氧化碳,增加胃内压,导致急性胃扩张。

六、不要立刻吃糖

糖容易转化为脂肪,造成肥胖。糖还能使胰岛分泌功能减退,促进糖尿病的发生。

七、不要立刻做剧烈运动

剧烈运动时,四肢血流量增加,影响胃肠道的血液供应,影响胃液分泌,使食物消化不好。同时饭后胃体积变大,加上运动就会造成胃下垂。

八、不要立刻看书

饭后立刻看书会使胃肠道血流量相对减少,影响胃液分泌,时间一长,就会发生消化不良,胃胀,胃痛等症状。

九、不要立刻洗澡

因为洗澡时皮肤毛细血管扩张充血,使消化道血流相对减少,影响食物消化吸收。

那究竟应该饭后多长时间才能从事上述活动呢?食物在胃内停留时间,糖类为1小时左右,蛋白质为2小时至3小时,脂肪为5小时至6小时,所以至少应该是饭后1小时才能从事上述活动。但也要灵活掌握。例如,有口渴感时,饭后就应喝点水,不能生搬硬套。

(王丹)

肾脏出现问题的 12 种表现

NO.1 没劲儿

肾功能不好时,很多废物难以从尿液里排泄出去,蛋白质等营养物也会通过尿液排出体外,会出现精神不振、疲劳、乏力等没劲儿的感觉。

NO.2 食欲差

不想吃饭、厌食,甚至恶心、呕吐,也是肾脏疾病的常见临床症状。有些患者会怀疑得了胃病或肝病。结果看了医生,发现没有胃病或肝病,就搁置不管了,不去看肾科医生,结果耽误了病情。

NO.3 尿中有泡沫

原因有很多种,比如说:如果蛋白质从肾脏漏到了尿液中,尿液就会出现很多泡沫。

NO.4 腰痛

肾脏的位置在腰部的脊柱两侧,所以当肾脏出现了问题是,会感到腰痛。

NO.5 尿多尿少

健康的人每天排尿次数大约4次至6次,尿量约2000ml,如果排尿次数和尿量过多或过少,就要注意了。

NO.6 水肿

饮水过多,或清晨醒来发现眼睑、脸部、小腿可能出现轻微水肿,如果没怎么喝水,也没睡太久还常常水肿,就要怀疑是不是肾脏的问题了。

NO.7 蛋白尿和尿潜血

经尿常规检查,发现有蛋白或潜血,这是肾脏出现问题的重

要指征。

NO.8 贫血

贫血的患者自然会去血液科看病。其实肾脏会分泌造血激素,当肾功能受到损害时,也会造成贫血。

NO.9 糖尿病

糖尿病会引起肾脏疾病,应尽早治疗。一旦晚了就很难医治,会发展为尿毒症。

NO.10 高血压

高血压可引起高血压肾损害,肾脏病也会引起高血压。如果血压高了,就要当心是不是肾脏出了问题。

NO.11 痛风、高尿酸血症

痛风、高尿酸血症都是血液中尿酸过多造成的。血液尿酸高的人,尿酸会沉积在肾里,从而使肾功能受到损害。

NO.12 尿路感染

经常尿路感染的人,时间长了,有可能造成肾功能不全。应及时治疗。

对于长期熬夜很容易出现肾脏问题,而因为上班忙碌常常忘记喝水,尿中毒素浓度增加,再加上经常憋尿,使尿液在膀胱里时间长了会繁殖很多细菌,细菌经输尿管逆行到肾,导致尿路感染和肾盂肾炎,一旦发作,能引发慢性肾脏病,不易治愈。所以,大家要记得多喝水,勤排尿,注意休息,一起关爱我们的肾脏!

(李萌)

想要青春永驻?想要容颜不老?那么先从饭后9件事做起吧。

一、不要立刻吃水果

水果中含有类黄酮化合物,摄入后经肠道细菌作用转化为二羟苯甲酸,而摄入的蔬菜中含有硫氰酸盐,在这两种化学物质作用下,干扰甲状腺功能,可导致非碘性甲状腺肿。

二、不要立刻喝茶

因为茶叶中含有的单宁可与食物中蛋白和铁结合,产生不容易吸收的胶体或沉淀物质,长期下去可出现缺铁性贫血和蛋白质缺乏病。

三、不要立刻吸烟

因为饭后胃蠕动加快,血循环增加,毛细血管扩张,促进烟中有害物质吸收,饭后

微信 微博 扫二维码

信用日报微信 掌上信阳微信 信阳日报新浪微博 信阳日报腾讯微信

拿出手机 快来扫一扫!

购物 点餐 找服务

官方公众号

更多惊喜 尽在指尖