

空腹饮食的几点建议

中国农业大学食品科学与营养工程学院 屈媛媛

当人们进食之后,经过胃的初步消化和小肠的再消化,食物分解出的一部分葡萄糖会进入到血液中,以维持血糖浓度。当血糖下降到一定程度时,大脑会给身体发出能量预警信号,提醒我们及时进食,补充血糖,这就是会觉得肚子饿的原因。处于紧张复习状态的高三生,处于高强度的脑力劳动状态,能量消耗快,往往在放学之前就已经感觉到了饥饿,但又不能及时补充能量。等到下课铃声响起时,早已饥肠辘辘。当我们处于饥饿状态,也就是空腹状态时,对食物的选择要更加注意,切勿“饥不择食”。

早上空腹不宜吃

高三生学业压力大,经常会熬夜学习,为了保证足够的睡眠时间,早起时间只能往后延长,有些学生为了图省事,或为了减肥、保持身材,会选择用水果当早餐。在他们看来,空腹的时候吃水果,既能恢复体力,又能补充维生素和矿物质,还方便省事,对健康也十分有利,但事实上并非如此。很多营养专家指出,不少水果含有大量的酸性物质,空腹食用会刺激胃肠道,长此以往会对胃造成不良影响,对健康不利,甚至会诱发严重的胃部疾病和其他后果。下面为大家讲讲早上空腹时不宜吃的几种食物。

1. 含镁量高的食物

香蕉不仅能帮助消化,改善肠胃功能,运动后吃香蕉,也能补充身体流失的电解质,因此很

多人对香蕉青睐有加。食用香蕉虽然很好,但也要讲究时宜。早上空腹吃香蕉,会使得血液中

的镁含量骤增,患有心脑血管疾病的人群,不建议早上空腹吃香蕉。

2. 含酸量高的食物

柿子中含有丰富的鞣酸、果胶等物质,未成熟的柿子中,鞣酸类物质含量可高达20%。这就是吃生柿时舌有发涩的原因。鞣酸在胃酸的作用下,能与蛋白质结合成不易溶于水的鞣酸蛋白,沉淀在胃内。而

鞣酸蛋白、树胶、果胶能把柿核、蔬菜植物纤维粘在一起,在胃内就可形成胃柿石,滞留在体内,对健康不利。山楂、橘子等酸性较强的食物,空腹食用会使胃内酸度猛增,刺激胃黏膜,造成腹胀、泛酸等

不适,甚至加重胃肠较弱者的胃炎和胃溃疡症状。此外,番薯中含有单宁和胶质,空腹吃会刺激胃壁分泌更多的胃酸而造成“烧心”。因番薯含有大量淀粉,生吃不但不易消化,而且会引发腹胀等现象。

3. 含糖量高的食物

甘蔗、荔枝、葡萄等甜度较高的水果,空腹最好不要吃,因为早

上起来人的血糖偏低,若人体突然渗入过量的高糖分,很容易发

生“高渗性昏迷”症,长期对身体不利。

4. 寒凉的食物

早上胃肠道的分泌功能逐渐从睡眠状态恢复过来,而此时喝冷饮会马上产生肠胃不适,除导致消化功能减弱和腹泻外,还可能引起胃粘膜下血管收缩,长此以往,容易造成胃粘膜糜烂或溃

疡的发生。而刚吃饱饭喝冷饮,会造成胃内环境紊乱,影响消化。所以,建议不要经常喝冷饮,尤其是早晨空腹时,以免影响身体的消化和吸收功能,对身体发育不利。

早上空腹时不应饮用冷牛奶,首先空腹状态不便于牛奶的消化吸收,牛奶的营养价值会快速流失掉,其次,冷牛奶会刺激肠胃功能。所以,最好是起床后吃点面包或面条后,再喝热牛奶。

5. 咖啡因含量高的食物

很多人喜欢在早上喝一杯热奶茶后再吃早餐。奶茶里含有大量的茶多酚和咖啡因,经常空腹喝茶会对肠胃产生一定的刺激,除了会影响早餐的正常吸收,还容易引起肥胖。此外,奶

茶的含糖量也很高,长期喝奶茶很不健康。我们可以在早上起床后空腹喝一杯温水,有助于身体健康。

空腹喝浓茶不好,尤其是在早晨。茶叶中含有咖啡因等生物

碱,空腹饮茶易使肠道吸收咖啡碱过多,从而会使某些人产生一时性肾上腺皮质功能亢进的症状,如恶心呕吐、心慌头昏、手脚无力、心神恍惚、肌肉颤动等。这在医学上称之为“茶醉”。

6. 刺激性强的食物

在空腹的状态下,对于刺激性食物应小心谨慎。空腹状态下喝酒极易刺激胃粘膜,引起胃炎或胃溃疡等多种病变,特别是喝高度烈性酒,更易造成酒精急性中毒,使人呕吐、胃痛,甚至休

克等。大蒜也是空腹时不能吃的食物,大蒜含有大蒜素,其辣味会刺激胃和肠壁,使肠壁血管充血、水肿和组织液分泌过多,从而引发肠胃不适,甚至是急性胃炎。空腹进食过辣、过酸、过

咸及冷冻等强刺激性食品,会破坏胃黏膜或肠壁,造成胃肠痉挛、绞痛,诱发胃肠疾病。对于月经期间的女生,空腹进食强刺激性食品,还会引起月经紊乱、痛经等症状。

7. 维生素类补剂

维生素类药对胃虽无刺激性,但为了使人体组织能够更充分地吸收,维生素类的药物一般应在饭后服用,而不宜在饭前或空腹时服用。口服维生素主要在小肠部位吸收,若空腹或饭前服用,维生素较快地通过胃肠道,人体未能充分吸收利用,便

从粪便排出,维生素的吸收率大大降低,造成浪费。若是饭后服用维生素,因胃肠道内有食物留存,可使维生素缓缓通过胃肠道,能够较完全地吸收,提高吸收效率,充分发挥补剂效果。另外,维生素A、D、E等脂溶性维生素,只有在溶于脂肪中才能被胃肠粘膜吸

收,因此更应在饭后服用。此外,有些矿物质和维生素产生协同作用,矿物质和维生素会相互促进吸收,比如维生素D与钙元素、维生素C与铁元素等。饭菜蔬果中含有丰富的矿物质,因此,补充维生素时若配合吃一些含矿物质丰富的食物,效果会更好。

早起空腹吃什么

早餐可以说是一天的加油站,早餐营养均衡,丰富多样很重要。早晨起来,身体经过一晚上的休息,肚子会有些饥饿,急需补充营养丰富且易于消化的食物,让身体补充能量,满血复活。这时候,不妨吃些饼干、面包等碳水化合物类食物,温热的米粥、面片、馄饨等也是不错的选择,再加一个鸡蛋、一杯热牛奶,来补充身体所需的蛋白质。以下是早上空腹时适合吃的几种食物。

1. 温水

早晨起床后,喝一杯温水来唤醒新的一天,不仅能补充身体所需水分,同时也能帮助稀释血液,避免高血压和高血脂的发作,更能帮助身体排除毒素和垃圾,加速人体的新陈代谢能力,让身体状况更加健康同时皮肤更加细腻光滑。对于排便困

难的人群,早上喝水也能促进肠胃蠕动,帮助排除宿便,缓解便秘的问题。长期坚持早上空腹喝水能让肠胃受到滋补,也会拥有更强的食欲和更好的代谢能力。也可根据自己的喜好,添加一些养生食材,如枸杞、红枣、蜂蜜等。

2. 粥类

说到容易消化且养胃的美食,粥是良好的选择。李时珍在《本草纲目》中曾记载50多种粥,他认为:“每日起,食粥一大碗。空腹胃虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为

饮食之良。”意思就是每天早起,空腹胃虚的时候,可以喝一大碗热粥,使肠胃得到滋养和滋补的同时,也不会增加消化系统的负担。小米红枣粥就是常见的养胃粥品。

3. 主食

早餐可食全麦面包。全麦面包含有大量维生素、纤维素及矿物质。粗粮有益人体肠胃健康,并且多吃不会发胖,反而可促进体内

毒素排出,更有利于人体健康。除了面包类,包子、粗粮饼、葱花饼、蛋饼、油条、红薯、玉米等作为碳水化合物也是不错的选择。

4. 奶制品

在摄入足够的碳水化合物后,可喝杯酸奶。酸奶是由纯牛奶发酵而成,除保留了鲜牛奶的全部营养成分外,在发酵过程中乳酸菌还可产生人体营养所必须的多种维生素,如维生素B₁、维

生素B₂、维生素B₆、维生素B₁₂等。它有调节免疫、预防肠道感染疾病、改善胃肠功能的作用,还可促进肠道蠕动,利于通便。除了酸奶,热牛奶、奶粉、豆浆等也可作为备选。

5. 水果

早上刚起来,肠胃功能尚在恢复中,消化功能也不强,此时建议吃些酸性不太强或涩味不重的水果,如苹果、梨等,它们都略带酸甜、清爽助消化,含糖量较其他水果而言不会很大,可帮助身体暂时恢复部分体能,其中的微量元素或鞣酸含量也不高,对胃肠道刺激没那

么大。同时,芒果含有大量纤维素,经常食用能让皮肤得到更多滋润;含有丰富的营养素、维生素C及矿物质,能防止动脉硬化及高血压;还含有大量纤维,具有促进排便的作用。对于排便不通畅的人而言,可以在早餐后一段时间吃些香蕉,但不宜过多。