

站着吃饭最健康,边吃边聊助消化?

“食不语”“端坐食”等老规矩居然不是最健康的生活方式,看专家怎么解释



对于吃饭,自古以来就有着“食不语”“端坐食”等规矩。那么正确的吃饭方式是什么样的?传承千年的吃饭姿势究竟有没有科学依据?近日,一篇题为《蹲着吃饭也易诱发食管癌》的文章引发热议。文中提到,中国食管癌高发区域的人,就餐多有蹲食习惯。蹲着吃饭,腹压剧增,食物在食管的停留时间变长,会给食管增加负担。吃饭的姿势真的也有健康讲究吗?带着疑问,记者采访了专家。



吃饭姿势真的影响健康吗

“虽说目前并没有医学理论证实吃饭姿势能致癌,但从临床经验上分析,确实有些道理。”长沙市中心医院肿瘤科副主任医师邓立勇介绍,通常而言,癌症的发生更多可能与饮食习惯有关,比如,进食过快过热、进食含有致癌物质成分的食品、爱吃夜宵、爱饮酒等。但从另一方面来看,不同的吃饭姿势与饮食的种类、速度等都有关系,比如,经常蹲着吃饭的人可能赶时间,会习惯狼吞虎咽,造成对食管的刺激等。

邓立勇表示,从住院患者的吃饭姿势来看,一些患者因不可抗力无法坐直进食,医生会建议将床摇起来保持半躺姿势,以避免躺着吃饭。因为躺着进食容易使患者误吸食物残渣,而引起吸入性肺炎,加重病情。

所以,综合不同的姿势来看,坐着吃饭既是相对健康的饮食姿势,也是舒适优雅的一种状态。

“别站着吃饭”是健康误区

对于邓立勇医生的观点,中南大学湘雅医院营养科副主任医师刘坚也表示认可。不过,除了坐着吃饭,从营养学角度来看,站着吃饭也是不错的选择。



“国外已经有医学家对用餐姿势进行研究,他们得出的结论是:站立位最科学,坐位次之。但由于坐着比较舒适,大多数人都会选择坐着吃饭。”刘坚解释,对于胃动力不足的人或胃食管反流病人来说,站立位才是最科学的用餐姿势。因为站立位吃饭,不仅有利于吞咽和消化,还可降低腹压,减轻烧心、反酸症状。另外,站着进食更容易有饱腹感,不容易吃撑,对于想保持身材的人们来说,是一种很好的控制食量的方法。

边吃饭边聊天有助消化

《论语》说,“食不语寝不言”。孔子认为吃饭时说笑,会影响食物的消化吸收。但国家二级营养师夏群英认为,边吃饭边聊天其实是有助于消化的。从营养学调查研究的结论分析,吃一顿午饭30分钟为宜,边吃边聊,不仅可以交

流感情、解除烦恼,还能帮助肠胃正常消化食物。

夏群英解释,愉快的心情不仅能增进食欲,还可兴奋中枢神经,从而促进消化液大量分泌,使胃肠处于最佳消化状态。不过,嘴里还嚼着东西的时候说话还是得小心,特别是吃鱼,若是被鱼骨头卡住就得不偿失了。

相关链接: 暑热天易发消化道疾病 专家提示五招护肠胃

夏季高温,不少人喜欢待在空调房里,喝冷饮,吃冰西瓜,肠胃没准就可能出问题。医疗专家提示,节制冷饮摄入、未煮熟或者过夜的食物最好不要吃等,有助在夏季预防消化道疾病的发生。

据了解,夏季常见的消化道疾病主要包括急性肠胃炎、细菌性痢疾、细菌性食物中毒等。专家介绍,夏季气温高,湿度

大,食物容易腐败变质,产生大量有害微生物,食用变质食品可能引起急性胃肠炎甚至食物中毒。夏季人们对冷饮以及刺激性食物摄入量较多,也可能影响肠道蠕动和消化液分泌,或引起慢性胃肠道疾病的发作。

在炎炎夏日,如何保护好自己的肠胃呢?专家提示了五招:

一是防止“病从口入”。不洁饮食是引起消化道疾病的重要原因,因此要注意个人卫生,瓜果、蔬菜清洗干净后食用,未煮熟以及过夜的食物最好不吃。

二是饮用冷饮要节制,建议多喝凉白开。

三是啤酒烧烤要少吃,建议吃一点相对清淡、容易消化的食物,特别是平时有慢性消化道疾病的人更应注意。

四是平常家中可以常备一些药物,如藿香正气水等,出现胃部不适时可适当服用;阿莫西林对于细菌性腹泻也有不错的效果,不过一旦出现腹泻等胃肠道症状,建议及时就医。

五是合理安排作息时间、锻炼身体、均衡营养、戒烟戒酒、保持一个健康心态,这些都是提高自身免疫力的有效手段。

综合新华网消息

跑步不当会磨损膝盖,这些保护措施要做好

跑步是所有运动中最容易实行的一项非常健康的运动,不限场地,不限器材,男女老少皆适宜,可以减肥塑形,强身健体,有利于身体健康,但是,跑步不当也会磨损膝盖,想要趋利避害,我们在跑步时应该注意哪些问题,才能保护好我们的膝盖,尽可能减少磨损呢?

1.跑步姿势要正确

许多人在跑步的时候喜欢低着头,或者是仰着头,其实这样的跑步姿势对于我们的身体是非常不好的,会增加我们脊椎的压力,造成脖子疼痛等问题。所以我们在跑步时应该目视前方,头部保持水平,这样才能很好地缓解脊椎压力,防止脊椎出现疲劳损伤。

跑步时手臂应该前后摆动,这样才能很好地带动我们的身体,节省身体的能量,让我们跑得更快更远。

跑步时,应该挺胸收腹,让身体保持在一条直线上,不要弯腰塌背,否则很容易造成我们脊椎压力过大,导致脊椎受伤。同时,我们的身体上半部分应该稍稍向前倾,这样可以让我们跑得更加省力,同时也可以很好地减少落地时的冲击力。

在我们跑步的时候大腿应该带动小腿,这样才能很好地缓冲,从而减轻膝盖的压力,防止膝盖受损。

还有,跑步时脚蹻一定要活动起来,千万不能太硬,防止脚蹻受损,脚蹻扭伤。我们要用脚蹻的活动性来带动足弓,从而进行缓冲。

在落地时应该用足弓来进行充分缓冲,最好前脚掌着地,这样可以很好地利用脚部吸收落地时的冲击力,这样可以最大限度保护好我们的膝盖!

2.选择舒适合脚的鞋子

跑步当然得穿运动鞋或者跑鞋,内增

高、皮鞋、高跟鞋等鞋子是不应该出现在跑道上的,不仅容易损坏柔软的塑胶跑道,还非常不利于我们跑步,不能使用正确的姿势。而且跑步对鞋底的柔软度也是有要求的,专业的跑鞋能够根据不同的跑步方式设计不同柔韧度的跑鞋,如果只是简单的慢跑减肥的话,可以选择鞋底较薄的、舒适合脚的球鞋,鞋子过小脚后跟容易磨起泡,太大了容易掉。

3.跑步需适量

跑步不可操之过急,跑步的量得慢慢的增加,一口吃不成胖子,还会被噎着。刚刚跑步时只需两三公里即可,后面可慢慢增加,但是不能每天超过十公里,膝盖会加快磨损速度的,而且也并不是每天都需要跑步,一周七天,选择三到五天跑步运动即可,让膝盖得以休息。

据新华网

广告

孩子近视加深三大元凶,家长快来对照一下!

没找到近视真正成因

每个孩子的眼睛状况不同。比如有的孩子眼聚合力不足,有的孩子调节不足,有的孩子调节过度,容易形成假性近视。最重要的是带孩子做专业的双眼视功能检查,而不是随便带到眼镜店配一副眼镜完事。只有通过专业科学的检查,才能找到孩子近视的真正成因,为孩子配戴真正适合的眼镜。

配错眼镜,视力未能合理矫正

不同的孩子,即使近视度数一样,配镜和矫正方式也不同。医学矫正需要把眼睛的生理功能和镜片的矫正功能结合起来,避免孩子的眼睛为了适应不舒服的眼镜,而造成眼轴进一步增长,加深近视度数。所以一定要去专业机构检查并验配孩子的眼镜。

近视遗传和不良用眼习惯

爸妈都是高度近视的孩子,近视几

率比一般孩子大,但遗传因素要和外部环境因素共同起作用。要教育孩子从小养成良好的用眼习惯和用眼卫生,尤其是控制孩子使用电子产品的时间。

衡阳爱尔眼科医院创新提出“青少年近视预防和控制体系”,设立青少年近视防控门诊,开展多项眼视光专业检查,致力于为青少年提供近视“预防+检查+治疗”一站式个性化精准诊疗方案。更多青少年近视防控问题请咨询:0734-8239955。

轻度空气污染也可能影响心脏健康

英国一项新研究发现,长期处于轻度空气污染环境中也可能影响心脏,导致与心力衰竭早期阶段类似的心脏变化。

伦敦大学玛丽皇后学院等机构研究人员分析了英国一项长期调查积累的数据,共涉及约4000名英国志愿者。这些研究对象在调查中回答了生活方式等方面的问题,并接受了心脏和血液等方面的检查。

发表在新一期美国《循环》杂志上的研究结果显示,那些居住在马路附近、长期暴露于二氧化氮或PM2.5(细颗粒物)污染中的人,更容易出现左、右心室肥大现象。而且,空气污染越严重,这种心室肥大问题就越明显。在心力衰竭早期阶段,也能观察到类似的心脏变化。

值得一提的是,这些志愿者所处环境的空气污染年平均水平都处于英国建议水平之内,即低于每立方米25微克。

研究人员表示,这只是一个观察研究,并不能得出因果结论,但人们看到,在即便是轻度的空气污染环境中,心脏结构也会发生显著变化,这意味着轻度空气污染也可能影响健康。研究结果再次提醒人们应重视空气污染治理并做好自我防护。

据新华社