



空腹别做这些事

鲍捷

空腹别吃这些东西

空腹喝酒（容易醉） 饮酒时，酒精由胃和小肠吸收进入血液，再由肝脏代谢。空腹饮酒会增加人体对酒精的吸收率，引起醉酒，也会损害肝脏和心脏健康。

空腹喝咖啡、浓茶（伤心伤胃） 咖啡或浓茶的咖啡因含量高，空腹喝会刺激胃黏膜，影响肠胃消化功能。特别是有慢性胃炎或胃溃疡者，最好不要在餐前喝，否则加重肠胃不适。建议在咖啡或红茶里加些牛奶，以减少咖啡因对肠胃的刺激。此外，空腹时摄入过多咖啡因，还会令心跳加速，产生胸闷、心悸等不适反应。

空腹喝果汁（刺激胃） 空腹喝果蔬汁不利于营养吸收，同时还会刺激胃黏膜，诱发胃溃疡。果蔬汁大多比较寒凉，适合饭后喝。

空腹嚼口香糖（易胀气） 口香糖以天然树脂或甘油树脂为主要原料，加入糖浆、薄荷等调和压制而成。长时间空腹咀嚼口香糖，容易引起胀气等问题。胃病患者常嚼口香糖，胃部会反射性地分泌出更多胃酸，加重胃部疾病。

空腹别做这些事

空腹洗澡（易头晕） 有人习惯早上起床洗澡，觉得神清气爽。实际上，早上起床时，往往是血糖较低的时候，人体没有太多能量可供给，洗澡又需要消耗能量，空腹状态下洗澡容易出现低血糖症状，如头晕、恶心、呕吐等。加之浴室空气不流通、温度较高，容易让人头晕目眩。建议最好饭后2小时再洗澡。

空腹开车（易出事） 空腹时易出现低血糖症状，人会感觉头昏眼花、全身乏力、精力分散，甚至伴有恶心、出冷汗等情况，判断能力、应急能力下降，此时驾车易发生意外。

空腹锻炼（损健康） 有人认为，空腹锻炼有助消耗更多热量。实际上，身体缺乏能量时，运动强度也会较平时有所降低，导致减肥效果不理想。肠胃功能差、易低血糖的人，更不应空腹运动。

空腹别吃这些药

空腹服抗生素（易胃部不适） 常见的抗生素包括阿莫西林、头孢类抗菌药等，建议饭后服用。饭后服用抗生素类药物有两个好处，一是抗生素口服药大多需要一天吃3~4次，跟着饭点吃药能避免漏服；二是多数抗生素对胃黏膜有刺激，饭后服药可避免患者胃部不适。

空腹吃止痛药（易恶心、呕吐） 吗啡、杜冷丁等阿片类药物的止痛作用很强，常用于外伤剧痛、内脏绞痛等。饭后服用可在一定程度上降低药物引起的恶心、呕吐等不良反应。

空腹吃胃药（效果差） 胃黏膜保护剂可覆盖在胃黏膜表面，形成一层保护性薄膜。黏膜保护剂在饭后1~2小时或胃不适时服用，可以避免药物直接与食物混合后影响疗效。如果需要服用其他药物，应间隔半小时后再吃胃黏膜保护剂，以免相互影响。

总体来说，肚子饿是身体发出的需要补充能量的信号，此时不要硬扛着，最好尽快摄入食物。建议饥饿时吃些饼干、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。☺

（摘自《幸福·健康版》）