

躺着、坐着、站着…… 哪个才是饭后的 正确“打开”方式？



说到养生，那就少不了“饭后”这个时间点。正所谓，“饭后是养生黄金期”。如果我们能在饭后多注意下养生，健康便能多加一分。那么，饭后最养生的5分钟，你都习惯了吗？

有人说，饭后百步走，活到九十九；饭后不能站着，容易胃下垂；饭后应该躺着，这才是正确姿势；饭后喝杯茶，提神助消化……究竟哪个才是饭后的正确“打开”方式？今天就带大家一起来揭秘。

吃饱就倒 最舒服却最要不得

吃饱喝足，最舒服莫过于躺下来……且慢！这种做法可要不得！

吃饭虽然是人体通过外界摄取食物获取能量和营养来维持生存的本能发挥，然而从摄食到消化、吸收、利用食物中的营养物质以满足机体的生理需要是一种复杂而神奇的生物学过程。

胃肌肉发达，具有弹性，分为贲门、胃体和胃窦三部分的形状似蚕豆的袋状消化器官。正常情况下，食物进入胃后，食管末端括约肌收缩使得与胃贲门连接的开口变窄以防止胃内容物倒流，暂存在胃里的食物与含有盐酸和胃蛋白酶的粘性胃液充分混合变成食糜，此环节进行的物理和化学消化是在为下一步在小肠细胞吸收营养物质供身体利用打基础。

刚吃饱饭时，胃内充满食物，消化机能正处于运动状态，此时平躺会影响胃肠蠕动，不利于食物消化和吸收。而且，如果饭后立即躺下，还会使胃内压力增高，很容易造成因充盈状态的胃变位而导致胃里的食物与胃酸再通过贲门反流到食管中出现反酸、胃灼热（烧心）现象，长此以往更容易患慢性胃病。

若想饭后平躺休息，最好在饭后2小时后进行，特别是腰腹部脂肪堆积、年老衰弱括约肌收缩迟缓、胃动力下降的人群。即使是健康人群，也得在饭后半小时再躺下休息，以免因为体能消耗减少而不利于体重控制。

除了躺平 这些小事饭后别做

◎饭后松裤腰

饱食一顿后，有人可能会觉得腹胀，就想松下裤腰带让自己舒服点。饭后有这个习惯的朋友，劝你尽早改掉。因为，饭后立刻松裤腰带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，而消化器官的活动度和韧带的负荷量就要增加，容易引起胃下垂，出现上腹不适等消化系统疾病。

◎饭后剧烈运动

饭后运动引起的不良反应和健康危害如胃下垂主要指向剧烈的运动，饭后半小时散步、舒缓地跳舞等都是健康的生活方式。近几年饮食排行榜占据榜首的健康地中海饮食模式中，重要的一项就是餐后经常性地参加交际舞等文体娱乐活动，但不能剧烈运动，也不要马上洗澡。

◎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。

◎立刻喝茶

很多人认为饭后喝茶可以解油腻，其实这是因为茶叶中含有能刺激胃酸分泌的咖啡碱、茶碱和可可碱等，能促进胃动力，使胃撑有所改善的过程和感受而已。但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。

◎立刻喝水

饭后立刻饮水胃内压会增加，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。此外，更不要立刻喝汽水，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。

◎立刻吸烟

因为饭后胃蠕动加快，血液循环增加，毛细血管扩张，会促进烟中有害物质吸收，饭后吸烟，吸收烟中有害物质是平时吸烟的十多倍，各位烟民还是注意点健康吧。此外，饭后也不要要立刻吃糖，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。

饭后5分钟 最养生的是站立

一般认为，在饭后最养生的5分钟，最好是保持身体直立姿势（站直、坐直），这样可以促进胃肠蠕动、帮助消化。当然，也可视个人情况把站立时间延长至20分钟。

饭后保持站立姿势时，腿部所有肌肉都被调动起来工作，这样还能使人体消耗更多热量。有研究数据表明，站立时，心率平均每分钟会加快10次，人体每分钟能多燃烧0.7千卡热量，1小时则是50千卡，所以饭后站立能帮你控制体重。而且，站立的好处远不止于此，它还有助于改善姿势，缓解背部疼痛；加速血液循环，促进心血管健康……

不过，有人担心吃完就站着会不会导致胃下垂？确实，对于体型消瘦者来说，站立姿态会使胃的重心发生变化，如果饭后立马站着，可能会引起胃下垂。这部分人群可以饭后先采取坐直姿势，但是坐的时间不要太久，建议不要超过半个小时，坐着不动但不利于消化，还会增加脂肪的堆积，尤其是腹部脂肪的堆积，增加心脑血管疾病的风险。但对于健康人群来说，特别是午餐在工位解决的年轻白领，饭后站一站，更利促进全身血液循环，还可以提高下午的工作效率。

需要提醒的是，站立也要适度，并非站得越久越好。有条件的人还可以练习蹲桩。注意眼平视前方，两腿屈膝下蹲约130度，上身挺直，两手下按与肚脐同高，保持半蹲姿势15秒。当下肢出现酸、麻、胀感时，缓慢站起来，自然呼吸，每次锻炼时间20分钟。

除了站立 饭后还可以做这2件事

◎饭后走一走

俗话说：“饭后百步走，能活九十九”，很多人都有“饭后遛遛食儿”的习惯。饭后走一走，的确有缓解困倦感、促进消化的作用。但这里说的“饭后走”，并不是让你吃饱后就立马去散步，而是要缓20~30分钟再进行。因为饭后胃部充盈，往往需要血液运行到胃肠进行初步消化。如果急于起身，血液集中到四肢，胃肠的活动反而会延缓，导致消化不良。因此，饭后别急着散步，最好先歇上20~30分钟。另外，患有胃下垂的人则不建议饭后走，这样做反而会加重病症，引起胃痉挛，产生腹痛等不适。

◎揉揉腹

饭后揉腹，也是历代养生家一致提倡的保健方法之一。中医认为，腹部是五脏六腑的宫城，气血津液的发源地，里边有多个重要的脏腑器官。因此，想要调理脏腑功能、疏通气血运行，可以在饭后适当揉腹。此外，饭后揉一揉腹部，还有利于促进消化、预防便秘。当然，饭后揉腹也不能乱揉一气，具体手法来学习一下——

①双手自然重叠，从左胸至小腹缓缓下推10~30次，再从右胸至小腹缓缓下推10~30次，然后从心窝至小腹缓缓下推10~30次。

②双手掌指重叠，抠揉探索腹部深层，着重针对有酸、痛等不适的部位，大约5~10分钟。

③用左手手心对着肚脐，右手叠放在左手手（女性相反），先按顺时针方向绕脐摩腹50圈，再逆时针方向按摩50圈。注意，按揉时，要呼吸自然，力度适中，动作和缓，精力集中，建议饭后半小时后进行。

相关链接 自以为的“好习惯” 可能养生不成反伤身

我们都知道，日常的生活、饮食等习惯与身体健康密切相关，但很多人自以为的“好习惯”，却可能反向而行，时间久了，养生不成反伤身。出汗越多，减肥效果更好？

现在减肥成了一种时尚，不管是真的肥胖，还是只追求体重轻，要么正在减肥，要么在减肥的路上。而很多人都认为，通过运动减肥肯定是出汗越多越好，甚至买一些“暴汗服”，但事实真的如此吗？

出汗只是身体蒸发水分、散热的一种方式，出汗的多少受所处环境的温度和湿度、运动强度、个人体质等因素的影响，而且汗液里99%的成分都是水，剩下1%的成分有钠、钾、钙、氯等元素，没有所谓脂肪。

或许有人会反问：运动出了大量的汗后，体重确实轻了那么一丢丢，这要如何解释呢？

答案是：水分约占人体重的60%~70%，短时间内大量出汗，丢失了很多水分，确实

可能出现暂时性掉秤，但喝水、补充点食物，体重又会回来的。

另外，出汗太多，会使体内的电解质出现紊乱，甚至出现虚脱、心律失常等症状。

长期吃素，就能远离三高？

现在很多疾病，很大原因是“吃”出来的，所以一些老人认为最好的预防疾病的办法就是不吃肉、多吃素。但长期如此，很容易出现营养不良。

上了年纪的人，一方面由于人体消耗减少，能量的需求明显下降；但另一方面由于机体功能的逐渐衰老、退化，对蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求量反而增加。

建议每天都应该适当摄入鱼类、鸡肉、蛋类等优质蛋白质和适量的脂肪，荤素搭配的比例最好保持在3:7。

少吃多餐能养胃？

近年来“少吃多餐”的观念深入人心，很多人觉得只要减少每顿饭的食用量、增加每天吃饭的次数，就能达到养胃的目的，还能帮助控制体重，但这样的做法未必适合所有人。

进食的次数增多，相当于延长了胃的工作时间，尤其对于经常吃夜宵的朋友来说，胃得不到足够的休息，食物又容易囤积在体内，就容易“受伤”。对于胃炎、胃溃疡患者来说，少吃多餐会反复刺激胃黏膜，增加胃酸分泌量，不仅不利于病情康复，还可能加重病情。

对于消化不好的老人、糖尿病患者、胃肠道手术后的患者来说，可以适当少吃多餐；而普通人群想要养胃，更重要的是养成一日三餐、定时定量的好习惯。

内裤天天消毒更干净？

有些人为了使内裤彻底清洁，会用消毒液来清洗内裤，但这样做有风险。

专家指出，用消毒液浸泡内裤，不仅不能完全有效杀灭上面残留的有害细菌，同时还可能因为清洁不到位，造成化学物质的残留，甚至引发阴道炎、盆腔炎等各种问题。一些强效消毒液，有着很强的刺激性，很可能在使用过程中危害身体健康。

用专门的清洁剂将内裤的污垢洗干净，再用流动的清水漂洗干净，最后放到太阳底下晾晒即可。本报综合