

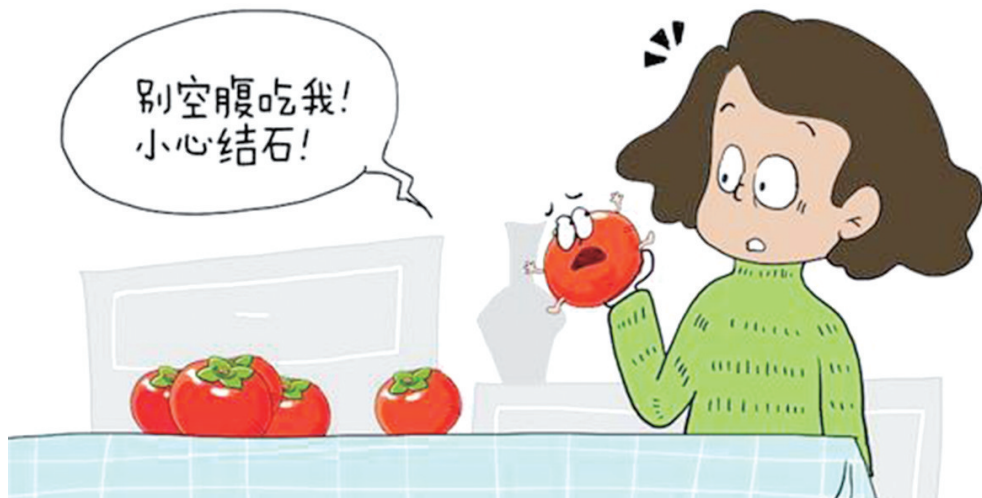
空腹不能喝牛奶吃香蕉？错啦！最不该吃的其实是……

说清楚有关空腹的9个真相

人们感到饥饿的时候通常是食物消化完了，也就是常说的“肚子里没食了”，也叫空腹。关于空腹有很多讲究，比如：空腹不能喝牛奶，容易拉肚子。空腹不能吃香蕉，对心脏不好。空腹不能吃柿子，小心长结石。……

空腹真的很多东西不能吃么？今天我们就来聊一聊。

本版图片来自网络



这三种食物空腹可以吃

误区一：空腹喝牛奶会导致腹泻

辟谣：如果空腹喝牛奶出现胀气、放屁、腹泻、腹痛等症状，那可能是“乳糖不耐受”造成的。这类人群肠道内缺乏乳糖酶，无法将牛奶或是其他食物中的乳糖有效分解，就会导致腹痛、腹泻等症状。如果是乳糖不耐受，即使在不空腹的状态下也会出现相应症状，所以，喝牛奶腹泻和空腹没有关系。

误区二：空腹吃柿子会得胃结石

辟谣：柿子中的鞣酸、果胶与胃酸作用会形成团块状，之后吃进的食物纤维等凝覆在团块上，便会形成胃石。尤其是柿子与鱼、虾、蟹等高蛋白食物同时吃，更容易形成胃石。但未成熟的柿子才会有大量的“鞣酸”，是成熟柿子的25倍。所以适量吃、去皮吃，比如1次吃1个，或者吃成熟的柿子，即使是空腹状态也不用太担心会得胃结石。

误区三：空腹吃香蕉增加心脏负荷

辟谣：香蕉确实是镁、钾含量高的食物，但即便是空腹，镁、钾也是缓慢被身体吸收的，不会迅速进入血液增加心脏负担。所以空腹适量吃，比如1到2根香蕉一般是没问题的。不过，需要注意的是，肾功能受损的病人，不建议多吃或空腹吃香蕉，因为这类人存在排钾功能受损，易发生高钾血症。

饿着肚子最不应该吃这些

空腹别喝酒 空腹的状态下喝酒，酒精更容易刺激胃黏膜，会引起胃炎和胃溃疡，另外空腹状态下，酒精更容易被吸收，很容易醉酒。在喝之前可以吃点主食或喝点牛奶，会相对减少酒精对身体的伤害。

当然不喝酒是最健康的。

空腹别吃刺激、辛辣食物 酸的、辣的、凉的食物都不建议空腹吃。刺激性的食物一样会刺激胃黏膜，会导致肠胃痉挛、胃绞痛以及腹泻。如果你的胃足够“强壮”，一两次这样可能没事，但经常空腹吃刺激性食物，有可能会诱发肠胃疾病。

做检查前先搞清啥叫“空腹”

我们去医院做的很多检查项目都需要你保持空腹状态，那么到底怎样才算空腹呢？关于空腹的定义，总结起来有两种说法：在生活中，我们所说的空腹一般指饭后4至5小时。食物消化需要4至5小时左右，消化后人体感到饥饿，这就是上文所说的“空腹”情况；而医学上的空腹，指8至12小时不进食。这个标准会比生活中说的空腹标准严格一些，因为很多医学检查都是需要空腹的，不然会影响检查结果。

空腹检查约在几点比较好？空腹的时间不是越长越好，约空腹体

检的标准是宜早不宜迟：早上6:30至8:30，最迟不宜超过9:30。空腹超过12小时再抽血，虽然抽的还是空腹血，但内分泌激素会影响血糖等指标的准确性。

空腹检查前能喝水么？一般空腹检查需要禁水6至8小时，但“禁水”的意思是不能大量喝水。如果感觉口渴，可以喝小于200ml的水，但只能喝白开水，不能喝饮料、茶水、咖啡等，以免影响检测结果。

不是所有检查都要“严格空腹”

哪些检查需要“空腹”？在医学检查时，空腹也分“严格空腹”和“小空腹”。

严格空腹，就是我们上面所说的检查前8至12小时不进食。需要严格空腹的检查：血糖、血脂、肾功能(主要是血尿素和血尿酸)、肝功能(主要是胆红素、转氨酶)、血黏度。

“小空腹”，是指早餐没吃高蛋白、高脂肪类食物，只喝了稀饭之类低脂的食物，这类检查可以在早餐后4小时后做检查。可以“小空腹”的检查：凝血功能、糖化血红蛋白、血常规、血沉、免疫所有化验项目如乙肝三系、肝炎全套、各类激素、心肌标志物、甲状腺功能、肿瘤标志物、自身抗体、类风湿因子等。来源：北京青年报

“保温杯里泡枸杞”

不能完全发挥营养价值

“保温杯里泡枸杞”已成为养生的代名词。枸杞不仅是中老年人的养生佳品，也颇受年轻人青睐。枸杞属于药食同源，是否适合所有人用来养生呢？

北京中医药大学东方医院营养科主治医师魏帼介绍，中医认为枸杞子具有滋补肝肾、润肺明目的作用，临床上常用来治疗眩晕耳鸣、视物昏花等疾病，食疗药膳中常用枸杞作为原料，达到养生保健目的。现代营养学认为枸杞中富含玉米黄素、胡萝卜素。玉米黄素是视网膜黄斑的主要色素，可以有效过滤紫外线和蓝紫光，减轻对眼睛的伤害。胡萝卜素可补充维生素A，有效提高人们在暗环境下的视力。

枸杞的营养价值虽高，但并非人人适合。魏帼指出，中医认为枸杞性质平和，味道甘甜，但对于有实热、痰湿及泄泻的人群来说，枸杞并不适合长期食用。枸杞滋补肝肾的作用会滋长这类人群的痰湿、内热，对调理体质不利。泄泻的人群也不宜过早滋补，否则会让邪气无法外泄，影响健康。“并不是说这类人群完全不能食用枸杞，实热的人群可以搭配一些清热去火的药材，痰湿的人群可以搭配祛痰化湿的药材，而泄泻的人群可以根据病因来合理搭配食材、药材。具体如何搭配，应该到正规医院的中医科寻求帮助。”

枸杞泡水喝是最常见的食用方法，却不能完全发挥枸杞的养生功效。魏帼表示，枸杞是可以直接食用的，也是对于营养物质吸收最有帮助的方式，因为玉米黄素、胡萝卜素都是不溶于水的，仅仅依靠泡水是无法将其完全吸收的。“喝完了枸杞泡的水，将枸杞吃掉才是更好的养生选择。”魏帼提醒，枸杞作每天的进食量不要太多，6-15g为宜，也就是10到20粒普通大小的枸杞。

来源：新京报

一日三次是啥意思？

正确的饭前服药时间指的是饭前半小时至40分钟进行药物的摄入。同理，饭后一般也指的是饭后半小时以后再进行药物的服用。而空腹服药指的是饭前一小时或者是两餐之间。除此之外，晚上或睡前服药也是一种空腹服用的方法。

一天三次、一天两次这种说法指的是服药频次。

一天三次从严格意义上说需要每8小时服用一次，但有的药品可

以按照早中晚吃饭的时间服用。一天两次如果没有特殊的要求是饭前饭后或者是空腹，一般的情况是上午下午各一次。一天一次的服药要求只要每天固定时间服药就可以了。一般情况下，患者也不要对服药时间要求那么精准，以免造成焦虑。

除此之外，面对漏服药物的情况，如果发现的时间在应服药的两小时以内可以马上补服。但是对于

一些长效的制剂到底应不应该补服，应该去询问专业的药师和主治医生，患者不要自己做决断。

有的人发现漏服了药，等到下一次服药的时候想要通过服双倍的剂量把上一次的补回来，这种做法是非常不可取的。医生特别提醒：在门诊过程中，如果遇到不懂该何时吃药的情况，可以多追问医生几句，就能解决这种不知所措的情况。

来源：生活晚报