

龙口粉丝不能空腹吃？真相是……

近日,有网友发文表示:“吃了这么久的龙口粉丝,现在才知道不能空腹吃。”

在评论区,也有自称龙口当地的网友介绍,龙口粉丝和米线完全不同,不能当作主食,“得当菜吃”。如果空腹服用,胃会难受。

很多网友也调侃,这不相当于“空腹不能吃饭”一样滑稽吗?然而,当你看到龙口粉丝包装袋有这样的提示时,你会惊讶于你竟然错了,荒谬竟被荒诞否定。

啊?大写的惊讶!!!

在大众印象中,粉丝就是主食,那龙口粉丝为何不能空腹吃?空腹吃会对人体产生什么影响?跟着江江和苏苏来看看。

为何不能空腹吃?

龙口粉丝因其方便购买、储存且不含脂肪,被一些人当作减肥时期的主食,没想到的是其居然不能空腹服用……

龙口粉丝并非产自龙口,而是山东招远特产,明末清初就已发明。因为早在龙口港集散运输,于是1860年,装箱的招远粉丝便印上了龙口粉丝的标志。

龙口粉丝历史悠久,家喻户晓,以至于吃出问题你会首先怀疑自己,直到网络上出现大量同病相怜的人们……

如果你吃龙口粉丝没有吐过,那你是幸运的……那为何不能空腹吃呢?

从龙口粉丝的原料表看,其主要成分均为豌豆(豌豆淀粉)、绿豆(绿豆淀粉)和水。也就是说龙口粉丝原料的组成大部分为淀粉(糖分)。

普通生物淀粉被分为直链淀粉和支链淀粉,相比之下,含有直链淀粉的食物更容易刺激血糖和胰岛素,且饱腹感强。食用直链淀粉含量较高的食物虽然不容易长胖,但也更不容易被分解和消化。龙口粉丝这类食物里面大部分就是直链淀粉。

如果大家在空腹或是饥饿状态下大量服用,糖分会造成刺激导致胃酸的分泌,轻的话可能出现反酸和胃胀。

划重点:归根结底就是淀粉在“作怪”。

“空腹”这个词也很值得细品。你怎么确定自己是空腹,一顿没吃,还是只要饿就

是空腹?

空腹是专业术语的通俗化,一般指8-14个小时未进食,一般只有在睡醒的上午处于这一时期。所以别的时候吃一般不会出问题。除非本身肠胃就比较娇嫩、容易消化不良,甚至有胃溃疡或是相关慢性病。

龙口粉丝的正确吃法是?

龙口粉丝正确吃法是放在蒜蓉贝类里,拌虾或煮汤,关键在于做配菜而不是主食,有别的菜和油帮助消化,所以不会出问题。

并且它跟牌子无关,是绿豆豌豆粉丝的代称,这类粉丝都需要避免空腹。

另外,这些食物空腹时也要慎吃

1. 酒

酒,任何时候都不建议喝,更何况是空腹。

酒精是极少数胃能够直接吸收的物质,当空腹饮酒时,不仅容易刺激胃黏膜,引起胃炎和胃溃疡等多种病变,还更容易醉。

对于糖尿病人来说,空腹喝酒更是危险,容易出现低血糖,导致昏迷等严重后果。

2. 过凉的食物

对于肠胃强大的人可能不是什么大事,如果有胃部不适、消化不良等问题的人,不建议空腹吃过凉过冷的食物。

因为在空腹状态下吃太多冷冰冰的东西,会刺激胃肠发生挛缩,甚至诱发胃痛、腹泻等症状。

3. 刺激性食物

不建议空腹吃一些很辣的、味道很酸的食物。

因为空腹时吃这些食物,会对胃黏膜、肠壁造成强烈的刺激,引起胃肠痉挛、绞痛,影响消化功能,特别是本身就有消化道溃疡等问题的人,更要注意。

4. 比较特别的食物——红薯

有胃酸过多、胃溃疡,或者经常腹胀、腹泻等问题的人不建议空腹吃红薯。

因为空腹食用大量红薯,容易造成胃酸分泌过多,引起反酸、烧心的现象,加重胃部不适的症状。不过,健康人群不用太担心。

哺乳期“堵奶”了,找个通乳师就能完全解决问题么?

自从2018年4月11日,世界卫生组织与联合国儿童基金会在日内瓦联合发布了更新版的《促进母乳喂养成功10项措施(2018)》,母乳喂养的好处已经深入人心,每一位妈妈都在母乳喂养的道路上希望坚持的更长久。然而“母乳喂养”4个字说来容易,可是残酷的现实却往往令人身心俱疲。在临床上见到太多反复遭受哺乳期乳汁淤积、乳头皲裂、乳管痉挛甚至乳腺脓肿折磨的新手妈妈,在想要继续母乳的决心和满是病痛的乳房之间焦虑、纠结,无法抉择,甚至影响家庭和睦,似乎连6个月都不能完整的坚持下来,更别说2年的长远目标。究竟是什么成为了我们母乳喂养道路上的拦路虎呢?

原因我认为有以下几点:首先,随着妈妈们初产年龄越来越高,在开始母乳的时候乳腺系统已经经过了30年甚至40多年的“风吹日晒”,早就不像刚出厂的时候那么顺滑好用,使用起来自然就不那么顺手。其次,我们所生活的环境里充满了“现代”的味道,新生的娃娃们总是会有一些这样那样的小问题,黄疸了不能吃奶,过敏了也不能吃奶,作息不规律了,含接没力气了等等等等各种各样的原因总是给母乳喂养的过程设置难题。还有,随着出生率越来越低,小宝宝成了每家每户的金疙瘩,尤其是四老带娃,那更是听不得娃哭,于是金疙瘩们的耐心似乎都不怎么好,对于本身出奶就不太畅快的乳房多有不满,于是不良的哺乳习惯养

成了,母乳喂养更是难上加难。

经过以上种种,新手妈妈们原本就“年久失修”的输乳管道不堪重负——堵奶了,于是一种新兴的职业出现了,通乳师们带着一双经验丰富的手走遍大街小巷,为母乳喂养道路上的危机提供紧急救援。然后,在临床上,仍然能够见到许许多多经过多次治疗仍然不能解决问题,或者短期之内频繁出现问题,连经验丰富的通乳师们似乎也束手无策,难道真的是有人天生不适合母乳喂养么?坚持母乳真的有那么难么?其实不是的,优秀的通乳师带给我们的是充分的疏通,然而人体是一个复杂的有机体,很多时候不光是乳管堵塞、乳汁淤积这样简单的问题,单纯手法疏通在不合适的时机里可能不能发挥出最好的功效,过度的手法治疗甚至有可能适得其反,因此,综合评估每一只乳房的病情,找到最适合的一种或多种治疗方法成为了我们乳腺科医生的日常工作。

面对每一只生病的乳房我们都需要找到她出现病痛的原因,对于红肿疼痛严重的乳房,我们需要做的是快速消除水肿,缓解软组织对乳管的挤压,这时外用中药消炎镇痛,适当的乳管疏通会发挥更好的作用;对于乳头反复皲裂、破溃、结痂引起的后方乳管堵塞,我们需要做的是通过中药药液湿敷,使结痂软化,加速创面愈合;对于频繁堵奶的乳房,我们需要做的是全身用药调整三焦运化,辅助经络气血运行;甚至对于已经成



脓、破溃的乳房,只要妈妈自己有信心,一样可以通过中医综合治疗的方法保留哺乳功能。再加上我们每一位医生在成为乳腺科医生的同时也是一位经验丰富的哺乳高手,专业的知识加上自身的经历融合在一起,转化成为哺乳习惯养成指导者,给每一位前来就诊的哺乳期妈妈们提供有针对性的哺乳

习惯的改善,全方位保护妈妈和宝宝的母乳喂养环境。

因此,如果您真的遇到了困扰您母乳喂养的难题,希望您及时到乳腺专科门诊就诊,专科医护会以专业的知识和技术帮您快速、有效缓解病痛,为母乳健康顺利喂养保驾护航!

爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)
571-599-2570 (丽莎)
703-354-2323 (传真)
703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)

急聘RN, PCA: 男女护工多名(有PCA证书优先)、全职/兼职护士(RN)

6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312

3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

维州最完善的活动中心