

【食品安全】

这些食物不能空腹吃,是真的吗?

网络发展飞快的今天,经常能看到:香蕉、牛奶、酸奶再饿也不能空腹吃!并给出了貌似好科学好有道理的解释,但事实果真如此吗?来看看真相吧!

香蕉

传言:空腹不能吃香蕉!香蕉含大量镁,空腹吃了后血液中的镁含量骤然升高,会增加心脏负荷,易导致心梗。不仅这如此,香蕉还含助眠的钾,空腹食用后,血液中钾含量会高于正常浓度,导致出现麻木,肌肉麻痹,嗜睡乏力等现象。

真相:健康的人是可以空腹吃香蕉的。正常成年人镁的日推荐膳食摄入量为300~350mg,一般一根香蕉镁的含量大概只有14mg。而且镁的吸收还受钙、维生素等制约,不是简单看镁含量决定的。对于钾,人每日的需要量很大,损耗的也

比较多。要使镁或钾含量过多,恐怕要空腹参加吃香蕉大胃王比赛……

但要注意的是,胃酸过多者不宜空腹吃香蕉,否则会引起肠胃功能紊乱。肾功能不全者因为要控制钾的摄入量,也不宜空腹吃大量香蕉。

牛奶

传言:空腹不能喝牛奶!空腹喝牛奶容易导致肚子疼或腹泻。而且,空腹喝牛奶蛋白质会作为热量被消耗,浪费了它的营养价值。

真相:不推荐空腹喝牛奶是因为我国很多成年人乳糖不耐受。乳糖不耐受是因为缺乏乳糖酶或乳糖酶的活性下降,不能完全消化牛奶中的乳糖,造成腹痛或腹泻。

想一下,婴儿和很多外国人早上大口大口地喝奶也没什么问题,所以,只要你没有乳糖不耐受症,空腹喝牛奶就不成大问题。

至于害怕牛奶的蛋白质当作能量被消耗浪费,不用担心。牛奶含有约45%的乳糖,会优先分解供应能量。牛奶还含约3%的脂肪,也可以供能。

不过,空腹喝牛奶后,牛奶在胃肠道通过时间加快,吸收效率降低,所以喝牛奶最好配点淀粉类食物,如面包、蛋糕、点心。

酸奶

传言:空腹喝胃酸会把酸奶中的乳酸菌杀死,酸奶的营养与保健功效大打折扣。

真相:跟益生菌制剂不同,普通的酸奶即使不是空腹喝,乳酸菌也难以到达肠道。酸奶的活菌能否到肠道并发挥保健作用,学术界还没有定论。但就算是失活的菌体,对人体仍有保健功能。

喝酸奶主要目的是补充蛋白质等营养素和能量,享受美味。而且,

酸奶比牛奶更好吸收,更适合乳糖不耐的人。

所以,别太在意空腹喝酸奶会把乳酸菌杀死。如果胃酸已经分泌过多,空腹喝酸奶易刺激胃黏膜,这才是空腹不要喝酸奶的原因。

其实,这几个“再饿也不能空腹吃的东西”的传言早已有人实验过,实验的结果当然是没问题!但是,冷饮、大蒜、酒、涩柿子等食物为了健康着想还是别空腹吃了!

(长宁食药安办)



【活动预告】

仙霞街道社区党群服务中心9月活动预告

群文活动

体验非遗

时间:9月10日下午14:00
地点:天山路345号缤谷广场东座6楼
主办单位:猫悦上城

市民剧本诵读课

时间:9月15日下午14:00
地点:仙霞路579弄38号多功能厅
主办单位:仙霞社区文化活动中心

健康讲座“免疫力大作战”

时间:9月17日下午14:00
地点:虹桥路1885号
主办单位:仙霞网球中心

中医养生

时间:9月22日下午14:00
地点:茅台路630号
主办单位:新长宁慧生活

仙二居委纳凉晚会

时间:9月23日下午19:00
地点:仙霞路486弄仙城小区内
主办单位:仙二居委活动室外场

“唱响经典、传承红色精神”——沪剧红色经典折子戏专场

【好书推荐】

《两京十五日》

内容简介:
《两京十五日》是马伯庸创作的一本长篇历史小说。本书故事源于《明史》里关于朱瞻基的一段真实记载——“夏四月,以南京地震,命往居守。五月庚辰,仁宗不豫,玺书召还。六月辛丑,还至良乡,受遗诏,入宫发丧。”史书中的寥寥几字,背后究竟隐藏着怎样的深意?匆匆数句记载,谁才是真正的书写者?
千里长河,星夜奔驰,四面楚歌,命悬一线。太子这一场沿着大运河的极速奔跑,跑出了皇权与民意的博弈,跑出了宫闱与官场的心机搏杀,跑出了纠葛数十年的复杂恩怨,也

出了从崇高到卑贱的幽微人心。这是一个小捕快、一个女医生、一个芝麻官和一个当朝太子的心灵之旅,一幅描绘明代大运河沿岸风情的鲜活画卷。



福利来袭! 仙霞白领可享免费体检!

根据《2019上海白领健康指数报告》显示,上海白领体检异常率已高达98.75%,不良习惯、心理压力、缺乏锻炼已成为影响上海白领健康的主要因素。由此带来的健康危害,使骨质疏松、腹壁脂肪堆积、痔疮成为了白领群体最常见的三大疾病。

仙霞街道社区卫生服务中心为进一步改善辖区内白领群体健康状况,关爱职业人群健康,特别开展白领“三病”专项检查免费体检。中心最新引进DXA躯干型双能X射线骨密度仪,可精准获取人

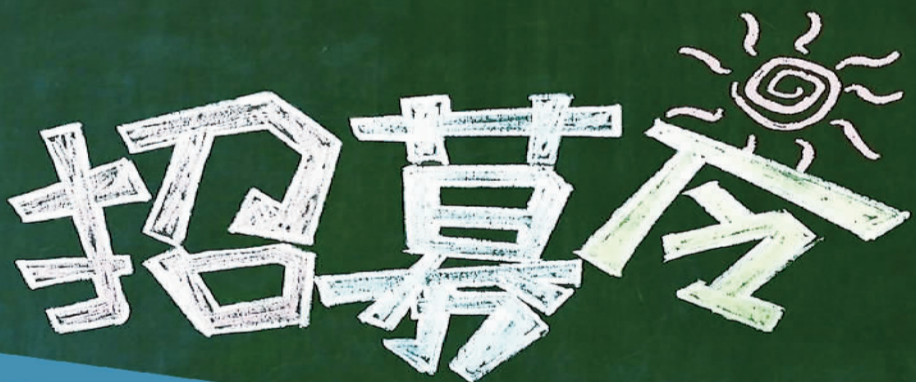
体骨密度、脂肪、肌肉、骨量数据,并通过科学评估进行骨量与肥胖分析,为医生诊断和受检者改善身体机能提供指导。

中心开设骨质疏松与骨病专科由高年资主任医师领衔,主推中西医结合治疗骨质疏松、腹壁脂肪堆积、痔疮等白领常见疾病。目前,专科作为上海市第六人民医院对应专科社区合作基地,汲取了三甲医院先进诊疗理念与技术;同时对接上海体育学院,引进科学运动疗法。专科融先进现代医学技术、科

学运动疗法,以及传统中医药为一体,提供辖区白领专业可靠的“三病”健康管理方案。

仙霞街道社区卫生服务中心诚邀您参加白领三病专项检查免费体检服务!我们将为您提供科学专业的医学检测报告,包含骨量情况、BMI体质指数、腹部脂肪及内脏脂肪含量成分分析等数据。快来预约!

中心地址:芙蓉江路140号
预约热线:021-62288332
服务时间:周一、三、五下午13:30-16:30



寻找“护河天使” 水城路周家浜治理期待您的参与!

水城路周家浜是仙霞新村街道辖区内唯一河流,属区管河道,长0.9公里,宽度11-16米,2020年市考断面达到II类水质类别,为全区所有河道中最优水质之一。为深入践行“绿水青山就是金山银山”,仙霞街道号召广大居民朋友加入志愿者团队,共同保护水城路周家浜。

一、护河志愿者招募要求

- 1、年龄满十八周岁,身体健康,有劳动能力;
- 2、具有奉献精神,热心社会公益事业,思想品质优良;
- 3、具备与所参加的志愿服务项目及活动相适应的基本素质;
- 4、自愿加入志愿服务队伍,能从事一定时间的志愿服务工作;
- 5、遵守国家法律、法规,遵守安全方面各项规章制度。

二、志愿服务内容

- 1、清理河道垃圾,守护沿河的环境美观;
- 2、向市民宣传河长制相关政策文件,倡导全民



参与护河行动;

- 3、开展河道调研、污水偷排监督;
- 4、参加相关部门组织的各项护河志愿活动。

三、志愿服务报名方式

邮箱报名:xxjdgbl@shcn.gov.cn
报名时间:长期有效