

老人早餐吃太早可能导致肠胃疾病 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/473/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_81\\_E4\\_BA\\_BA\\_E6\\_97\\_A9\\_E9\\_c67\\_473087.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E8_80_81_E4_BA_BA_E6_97_A9_E9_c67_473087.htm) “早睡早起身体好”

，是很多老人的养生经，每天五六点起床，草草吃完早餐去锻炼。殊不知，这样可能导致肠胃疾病。晚上睡觉时，工作了一天的大多数器官都处于休息状态，但消化系统仍在繁忙工作，消化吸收存留在胃肠道中的食物，直到早晨才休息。早晨胃肠至少要休息2 - 3小时，才能恢复正常功能。如果老人早餐吃得过早，就会干扰胃肠休息，加重消化系统负担，久而久之容易患上胃肠疾病。另外，早晨人体的血液混浊，前一天的代谢物亟须清理，如果过早进食，就可能影响到这种排出工作。所以，老人的早餐不可吃得过早。因此，营养专家建议，老人的早餐安排在8时半至9时之间比较合适。早晨醒来之后也不要立刻起床，先在床上平躺15 - 30分钟，再起来喝杯温水清理肠胃中的垃圾。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)