

2012年公卫执业助理医师：空腹时不宜吃甜食 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656428.htm

空腹时糖分基本不经消化就会被立即吸收，会导致血糖水平短时快速升高，患慢性疾病的危险增大。人似乎生来就爱吃甜。可如果甜食吃得不对，就会严重影响健康：除了引发肥胖、高血压、心血管疾病外，还会带来骨质疏松、胆结石等问题。首先，空腹的时候不要吃甜食。空腹时糖分基本不经消化就会被立即吸收，会导致血糖水平短时快速升高。暂时性的高血糖会与体内许多重要组织中的蛋白质产生反应，使其受到损害，导致患慢性疾病的危险增大。吃甜最好在运动前、呕吐或腹泻时及糖尿病病人低血糖时。其次，要学会选择甜食的种类型。第一，想吃甜食的时候，可以优先选择天然的甜味，比如石榴、苹果等水果。不但能满足你对甜食的欲望，其中的低聚果糖等糖类，还能促进体内有益菌的生长，抑制肠道致病菌和腐败菌繁殖。第二，可适当选择一些糖醇类甜味剂加工的食品，比如木糖醇口香糖等。它们的能量更低，引起餐后血糖反应也更低。但注意不要过量，否则会引起腹泻。第三，粗加工的糖类更好，比如红糖就比白糖的营养更丰富。最后，吃甜不要咀嚼太久。口腔中的乳酸杆菌能使糖发酵产生酸，加速牙齿老化，且时间越长，老化程度越高。另外，吃完甜食后要记得用白水漱口。相关推荐：[#0000ff>2012年公卫执业助理医师：久戴帽子更易脱发](#) [#0000ff>2012年公卫执业助理医师：抑郁成办公室最大心理隐患](#) [#0000ff>2012年公卫助理医师：秋季女性养生排毒的六种食物](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年执业医师考](#)

试真题及答案（网友版）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