只要你是饿着肚子的就不能吃？

你有没有听过这样的叮嘱：空腹不要喝牛奶、豆浆哦，对胃不好。空腹不要吃香蕉哦，对心脏不好。空腹不要喝酸奶哦，乳酸菌会死的。空腹不能吃吃喝喝哦……总之，只要你是空腹的、是饿着肚子的，就有各种饮食禁忌。但这些传言都是真的么？这些食物，没那么多讲究。传说中那些不能空腹吃的食物，真的没那么多讲究。 ▌综合

牛奶、豆浆



传言：牛奶、豆浆中含有大量的优质蛋白质，空腹饮用，蛋白质会被浪费掉。而且空腹喝牛奶、豆浆，还会加重胃肠负担。

真相：牛奶、豆浆中都含碳水化合物，会优先被分解供能，不用担心蛋白质被浪费，也不用担心加重胃肠负担。

很多人不能空腹喝牛奶，是因为有乳糖不耐受的问题（比如拉肚子），这种情况下，确实不要空腹喝，推荐先吃些其他食物，然后少量多次饮用，或者直接选择酸奶、低乳糖奶等。

豆浆跟牛奶不一样，只要煮透了，就算是空腹喝，一般也不会出现不适感。

香蕉



传言：香蕉中有较多的镁、钾元素，会影响心脏功能，不利于身体健康。

真相：香蕉确实是一种钾、镁含量较高的食物，但是即使空腹吃了，香蕉中的钾、镁，也只是一点一点缓慢进入体内，而且吸收量有限，不会像打针一样瞬间全部进入血液。对于肾脏健康的人体来说，没必要在意这些。如果真想靠吃香蕉破坏人体平衡，估计早就被撑死了。

西红柿



传言：西红柿含有大量鞣酸等成分，容易与胃酸发生化学反应，形成胃结石。

真相：大量摄入鞣酸，确实可能导致胃柿石，也是“柿子不能空腹吃”、“柿子螃蟹不能同食”这些说法的主要原因。但成熟的西红柿，鞣酸含量并不高，和高蛋白食物产生副作用更是无稽之谈，否则西红柿炒鸡蛋岂不是要哭晕在厨房。

酸奶



传言：酸奶不宜空腹饮用。人在空腹时，胃处于强酸环境，不利于乳酸菌的存活。

真相：空腹时胃里的酸度比较高，各种乳酸菌难以存活。但是，酸奶中的乳酸菌能不能进到肠道都是个问题，也就不必太在意它们是活是死了。就算没有活菌，酸奶的营养价值依旧很出色，还能避免乳糖不耐受的问题，反而更适合空腹吃。酸奶中的三大营养素（碳水化合物、脂肪、蛋白质）比例非常合理，其实是很好的垫肚子食物，不要仅仅以菌的活性，来衡量它的营养价值。

这些食物，空腹才需要慎吃

那么，问题来了，是不是我们就可以放开肚子该吃的吃该喝的喝了？当然也不是，比如以下食物，空腹时就要慎吃了，特别是肠胃、身体状况不好的人，就更需注意。

酒

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。

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。

刺激性食物

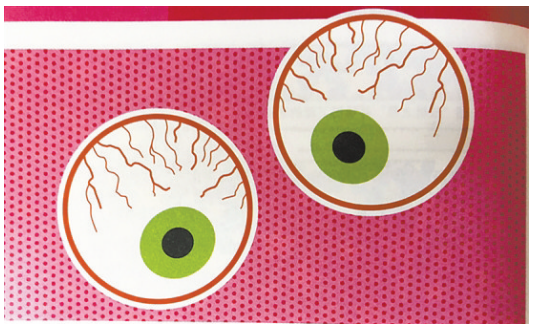
不建议空腹吃一些很辣的、味道很酸的食物。因为空腹时吃这些食物，会对胃黏膜、肠壁造成强烈的刺激，引起胃肠痉挛、绞痛，影响消化功能，特别是本身就有消化道溃疡等问题的人，更要注意。

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。总之，对于质量过关的食物来说，很少有“绝对不能空腹吃”这一说法，除非是消化道真的有问题。告诉你身边的朋友，放下拘束，享受美食吧。

你能否在打喷嚏的时候睁着眼睛



听没听过这则笑话：如果你打喷嚏的时候睁着眼睛，眼珠会被挤出来。这是真的吗？睁大眼睛接着看下去，你就能找到答案。

打喷嚏是身体的自然反应，为了把鼻子里的刺激物喷出去。鼻子是个十分敏感的器官，各种各样的东西都有可能会刺激到它：过敏原（比如花粉或者是动物皮毛）、胡椒、灰尘，甚至是刺激的光亮有时候也能让人打喷嚏。

虽然看上去很简单，但其实打喷嚏是个非常复杂的过程——在你的大脑里有专门负责打喷嚏的部分。你的横膈膜（用来呼吸的肌肉）和腹部、胸部、喉咙的肌肉必须合作，控制眼皮的肌肉也要参与其中，保证你打喷嚏的时候闭上眼睛。为什么打喷嚏时会条件反射地闭上眼？还是个谜，但一定不是因为不闭眼，眼珠就会飞出来。有些人没有打喷嚏时闭眼睛的条件反射，他们应该庆幸眼珠子还好好地待在眼眶里。

当你打喷嚏的时候，会有几百万颗细小的微粒以每小时六十五公里的速度从鼻孔飞出，而且一个喷嚏能包含几百万个病菌，所以打喷嚏时永远记住用纸巾遮住口鼻。

▌据《新快报》

□ 荐读

所有的失去都会以另一种方式归来

1

看过这样一句话：曾有人问我，失去的东西回来了还要吗？我说，就像曾经丢了一粒扣子，等找到那粒扣子的时候，我早已经换了一件新衣服。

大部分的痛苦，都是不肯换场的结果，大部分的哀伤，只是源于执念太深。

好在，上天是公平的。有人惹你哭就有另一个人来逗你笑，所有的失去都会以另一种方式得到补偿。所有的痛苦都会过去的，所有的失去，都会以另一种方式重新拥有。

2

我的好闺蜜这个周末就要结婚了，她的新郎在一边满面春风地和我们寒暄，递邀请函。然而，去年的这个时候，我还记得她一个人眼里噙着泪，拖着行李漂洋过海去和前任谈分手。

与其说是谈分手倒不如说是尽最后的努力挽留。毕竟那是一场从青涩到成熟一共7年，横跨了她几乎整个青春的爱情。但是男孩在出国的时候，还是另结新欢。接到分手电话的那一刻，她形容说感觉心口硬生生被挖走了一块肉。紧接着，抱着非要问清楚为什么的不甘心，倔强的她花光了为数不多的积蓄，非要绕大半个地球去要个答案。你永远挽回不了一个不爱你的人，她亦是。

其实谁都没有错，都是命定的缘分，来的时候无法躲避，走的时候无法挽留。他跟你终究不合适，就像37码的鞋遇上42号的脚一样不合适，不怪鞋也不怪脚。回来的时候，她在飞机的角落里泣不成声。原以为此生不会再爱，但兜兜转转，还是遇上了一个更好的人。

3

能走开的，都不是最爱；走不开的，是命定。好在，当我绝望得以为此生不会再爱，转角还是遇到了另一个人；你觉得心口扎上一刀痛得快要死去，时间还是将它治愈了。

宫崎骏老先生说：没有不可以治愈的伤痛，没有不能结束的沉沦。很多时候，很多事情，走不圆满的结局，错的不是人，是时间，是命运。但所有失去的，会以另一种方式归来。比如，那个让你曾放下所有骄傲去迁就的人离开了，没关系，自有另一个人帮你重塑起你的骄傲，护你一生安好。你有过的每一场心碎，最后都会换一个人来，帮你一片片拾起，拼凑到如初。

就像张小娴说的那般：总有一天，你会对着过去的伤痛微笑，你会感谢离开你的那个人，他配不上你爱、你的好，你的痴心。他终究不是命定的那个人。幸好他不是。

其实，生命本身就是个在“不断失去”与“不断得到”中循环往复的过程。往往你以为是失去，回过头来看，都会发出“幸好当初没有”的感叹。甚至当你被逼到绝境不得不放手一搏时，不远的将来你也会感恩当时没有死于安逸。你以为的失去，其实不过是为了迎接一种“得到”。

只是，只有到最后关头，你才会恍然大悟，世事就是这么难料，但付出和收获永远是对等的，只是，你不知道努力最终会以什么形式回报到你的身上。

来源：十点读书