

吃夜宵，怎么才能吃得健康？

院党办

2021-06-26原文





防疫健康知识读本

远离新冠 健康有你



四川省卫生健康委
成都市卫生健康委

联合出品

今年

四川省卫生健康委和成都市卫生健康委

联合推出了《健康四川 幸福有礼》健康知识读本

内容包含新冠防护、健康饮食

健康出行、常见急症、疾病防治、健康心理等

健康生活共建共享

让我们行动起来

做自己健康的第一责任人

做全民健康行动的先行者

掌握方法 “健康” 吃宵夜

吃宵夜对身体有哪些危害？万不得已吃宵夜，怎么才能吃得健康？

经常吃宵夜，伤身

- 更容易刺激和伤害胃肠消化系统。
- 吃得越多，越容易肥胖。
- 增加血脂异常的风险。
- 增加急性胰腺炎的发生风险。
- 降低睡眠质量。
- 经常食用高脂高蛋白宵夜还会增加

尿路结石、皮肤变差等问题的风险。



宵夜最佳时间：睡前 2-3 小时

宵夜，吃点健康的

 错误：烤串、腌制食品、麻辣烫

 正确：蔬菜、全麦面包、新鲜肉类食物、豆类、奶类

原则：量少、清淡、少油少盐少糖



编辑：院党办



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方视频号

精选留言

暂无...