

瘦身消脂纤体精油套盒 药王谷品牌批发商

产品名称	瘦身消脂纤体精油套盒 药王谷品牌批发商
公司名称	珠海水木源商贸有限公司
价格	1.00/盒
规格参数	品牌:药王谷品牌 型号:5mmX10mm
公司地址	珠海市香洲区吉大九洲大道东1200号第六层609C室（注册地址）
联系电话	0756-6973967 13631232683

产品详情

高端药油养生套(皮套) 胸臀款 产品组成：蚕丝姜油3ml*12支 平衡调理液20ml*2支

针对性调理油8ml*12支 (丰胸丰臀精华10g*12支) 嫩红素 30g 彩盒:

能量贴 6片 五大饮食好习惯让你远离胃病 一、饮食性胃病的几大表现 由不良饮食习惯引起的胃机能受损，主要有表现在以下几个方面：第一，胃酸分泌过多或不足，第二，胃动力不足，也就是胃不能进行正常的收缩运动已完成对食物的搅拌与消化，第三，胃内保护粘膜层受损，胃壁的完整性受损。了解这些受损机理之后，我们就需要从饮食上去反思并做出调整以对胃的“胃口”，那么到底怎样的饮食才算是符合胃的“胃口”了？下文中就要向大家总结五个饮食习惯，让你在护胃同时享受每天好胃口。 二、养成五大饮食好习惯，让你远离胃病 1、吃温润多汁的食物 食物尽量含有汤汁，采用炖煮蒸的方式来烹制食物。一方面，含有汤汁的食物相比干燥的食物更容易在胃的收缩下得到均匀搅拌，与胃酸混合的更均匀，更有利食物的消化。另外，干燥的食物在胃的收缩下易对胃壁造成机械性划伤，而温润多汁的食物在整个胃肠中的蠕动更顺畅，很好的保护了我们的胃粘膜。 2、细嚼每一口食物 我们的食物进入口腔就开始进行初步的消化，但是胃是主要的消化部位，而小肠是主要的吸收部位。在口腔中食物经咀嚼，部分淀粉被初步分解，减少了进入胃的消化负担，另外经咀嚼的食物颗粒变得更小，减少了更多依赖胃的收缩动力来将食物进行剪切，间接减少了对胃的动力消耗。总之节省了对胃的过度使用，也就很好的保护了我们的胃的工作机能。 3、让食物温度与口腔温度相当 这里所说的食物是指我们吃的饭菜、汤饮尽可能让温度与口腔温度相当，37度左右，间接表明，日常饮食中要避开生冷或过烫的食物。我们都知道身体的器官是处在人体体温下工作的，而过生冷或过烫的食物好比一个冰球或火球，从口腔经食道直接入胃，可想它们对食管造成伤害，进入胃后要在胃内停留2小时的时间，这一过程，胃经受这些物理伤害同时做出应激反应，让原本可以很温和进行的消化活动，变得异常亢奋，可想日积月累对胃造成的伤害。 4、让饮食更清淡些 我们都知道胃酸的分泌是有特定的刺激才能发生的，其中不同的食物在胃里对胃的刺激是不一样的，一般含蛋白质及它的分解产物如肽类的食物能强烈的刺激到胃酸分泌胃酸；含碳水化合物和脂肪的食物则会抑制胃酸的分泌；而咖啡、酒精、茶、牛奶、软饮料则刺激胃酸分泌。而任何过度的刺激或抑制都是对胃的损害，因此平时饮食中，应提倡少油腻肥厚的食物，用更多的蔬菜来搭配肉类食物一起食用，同时应控制浓茶、咖啡、酒精等刺激性食物的摄入。 5、保持心情愉悦吃好一日三餐 像对待好朋友一样对待你的胃，不论是在餐前食物的选择上，还是在用餐过程。如果能有这样的态度，那么你会选择适合胃的食物和分量，你会记得在该吃饭的时候吃饭，你会用心咀嚼每一口食物，你会知道在美味的食物面前适可而止。如此，你才会避免因你的心情

好坏来粗暴的对待你的胃，譬如：暴饮暴食、过饥或过饱等等。