

# 晚餐为什么不宜吃虾皮

中国食品科技网

晚餐最佳时间是 18 点左右，晚餐后四小时内别睡觉。

大家都知道睡觉前补钙的效果好，比如睡前喝杯牛奶，既促进睡眠，又补了钙。大家还知道虾皮里钙的含量非常丰富，于是乎，有些人觉得晚餐睡觉前吃虾皮补钙的效果一定会超过牛奶。其实这种看法是完全错误的，它不但不能达到补钙的目的，更容易增加尿道结石的患病危险。

虾皮营养丰富，钙含量高达 991 毫克/100 克(成人的每日钙推荐摄入量为 800 毫克)，素有“钙的仓库”之称，虾皮还具有开胃、化痰等功效。但需注意的是，正是因为虾皮含钙高，因此不能在晚上吃，以免引发尿道结石。因为尿结石的主要成分是钙，而食物中含的钙除一部分被肠壁吸收利用外，多余的钙全部从尿液中排出。人体排钙高峰一般在饭后 4~5 小时，而晚餐食物中含钙过多，或者晚餐时间过晚，甚至睡前吃虾皮，当排钙高峰到来时，人们已经上床睡觉，尿液就会全部滞留在尿路中，不能及时排出体外。这样，尿路中的尿液的钙含量也就不断增加，不断沉积下来，久而久之极易形成尿结石。日本松下医院曾对 270 名尿结石患者进行了调查，其中 97 人大都在 21 点后进晚餐，25 人有吃完夜宵就上床睡觉的习惯。

所以，晚上补钙不能过晚过多，补钙食物的选择尽量选择易消化吸收的。而睡前 1~2 小时喝一杯牛奶，就是非常不错的选择。

另外，有研究表明，晚餐少吃睡得香。正确的晚餐应该吃 8 分饱，以自我感觉不饿为度。晚餐的时间最好安排在晚上 6 点左右，尽量不要超过晚上 9 点。晚上 9 点之后最好不要再吃任何固体食物。并且，晚餐后四个小时内不要就寝，这样可使晚上吃的食物充分消化。