

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：甚麼時候可以吃冰
文章內容：(限 500 字~1,500 字)
<p>炎熱的夏天，總是讓人想吃冰，但是你知道吃冰的三大原則嗎?就是「辨識體質、吃對時間、慢慢吃」</p> <p>在不對的時間吃冰品會造成身體的傷害，像是消化不良、腸胃不適等。特別是吃完飯後馬上就吃冰是萬萬不可的，中、西醫都指出，吃完東西後，血液會流至胃去消化食物，吃冰品會使胃部溫度急速冷卻、血管收縮，會影響分散血液的活動以及胃部消化，就會造成脹氣、消化不良以及胃部痙攣等現象，如果要吃冰品，最好在吃飽飯隔 1 小時再吃。</p> <p>是不是有人想既然飯後吃不行，那飯前吃總可以了吧?答案是不行的喔!原因也是一樣的，腸胃需要足夠的血液循環進行消化，吃冰容易導致局部血管收縮，就會消化不良。</p> <p>除此之外還需要注意自己的體質，體質分為寒性或熱性，可以從身體表現判斷，熱性的人會口乾舌燥、便秘，寒性的人則是四肢冰冷、胃口差，熱性體質的人，冰品建議少加煉乳或果醬等甜膩的食物，寒性體質的人，吃冰最佳時機是正午到下午 3 點，冰品建議選擇融化較慢的類型，例如雪糕、聖代等，當然不管是什麼體質的人，冰品都要適量食用。</p> <p>冰品不能大口快速吃，不但不能解熱，還越吃越熱，對身體傷害會更大，小口小口慢慢吃，適度把握體內溫度平衡，讓身體有時間適應，才能有效達到降溫的效果。</p>
參考資料
<p>https://health.udn.com/health/story/6037/3882323 元氣網</p> <p>https://tw.nextmgz.com/realtimenews/news/41056296 壹週刊</p> <p>https://www.commonhealth.com.tw/article/82710 康健</p>