



入秋后, 如何保护好你的胃?

蔡富根/整理

秋季是胃病的高发季节。中医认为, 胃肠道对寒冷的刺激非常敏感, 如果防护不当, 不注意饮食和生活规律, 就会引发胃肠道疾病, 出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状。因此, 秋季来临, 应适时开启“护胃模式”。秋季如何养胃护胃? 衣食住行方面要注意哪些? 本期健康问诊集纳了专家的观点, 一起来了解。

为何秋季肠胃疾病高发?

秋季来临, 许多人都知道要防燥、润肺, 殊不知秋天正处于“阳消阴长”的过渡阶段, 加上昼热夜凉、气候寒热多变, 容易致使胃病患者疾病复发。俗话说得好: 十人九胃病, 即指胃病很常见。这是由于有的人或五味偏嗜、或暴饮暴食、或嗜酒无度、或服用中西药物不当, 导致胃气损伤, 导致胃病, 胃病患者的表现为胃痛、胃胀、嗝气、泛酸、食欲不振、恶心、呕吐等症状。

从西医的角度说, 天气逐渐转凉, 人们的食欲增加, 肠胃负担加重很容易诱发胃病。另外, 进入深秋后北方冷空气南侵, 当人体受凉刺激后会分泌大量的胃酸, 胃部会发生痉挛性收缩。秋季要预防胃病以及胃病复发, 日常就要养好胃。

饮食宜清淡卫生, 应以温、软、淡、素、鲜为宜, 做到三餐定时定量, 细嚼慢咽, “早吃好、午吃饱、晚吃少”。早餐量不需多但质量要好, 如鸡蛋、牛奶以及豆制品等高蛋白食品。午餐品种要多, 肉类、米面、蔬菜、瓜果等。脂肪、蛋白质消化时间长, 晚饭要少吃, 可以喝粥、吃蔬菜。生活中, 最有意义的“保胃”工作要靠每个人自己, 养成良好的生活习惯、拥有积极乐观的情绪和心境, 只有这样才能修建长久而有效的防御工事, 确保您拥有一个健康的胃。

秋季做到的点 开启「护胃模式」

入秋后, 如何保护好你的胃? 专家推荐做到7点开启“护胃模式”。

1. 多吃暖胃食物

从营养角度看, 就是多补充些维生素B、E和类胡萝卜素, 适当食用可以收到很好的暖胃功效, 远离胃肠疾病。比如南瓜、胡萝卜、甘蓝、红薯等。也可以吃一些温补食物, 如西红柿炖牛腩、胡椒羊肉汤、姜粥等。保持规律饮食, 三餐定时、定量, 不暴饮暴食。荤素搭配, 吃足果蔬, 满足机体需求和保持大便通畅, 少吃有刺激性和难以消化的食物。

2. 早起喝杯温水

不少朋友反应, 早上起床之后总感觉喉咙干干的, 这个时候就可以来一杯温开水, 不仅能滋润喉部, 还能稀释胃酸, 达到酸碱平衡。此外, 也可以在早餐之前喝一杯温开水, 避免空腹进食导致消化不良。

3. 少吃凉东西

一般来说, 胃是喜暖不喜凉, 凉东西吃多了容易引起胃部痉挛, 破坏消化功能, 造成积食, 若长期食用凉食, 还容易患上胃溃疡等胃部疾病。

4. 保持心情愉悦

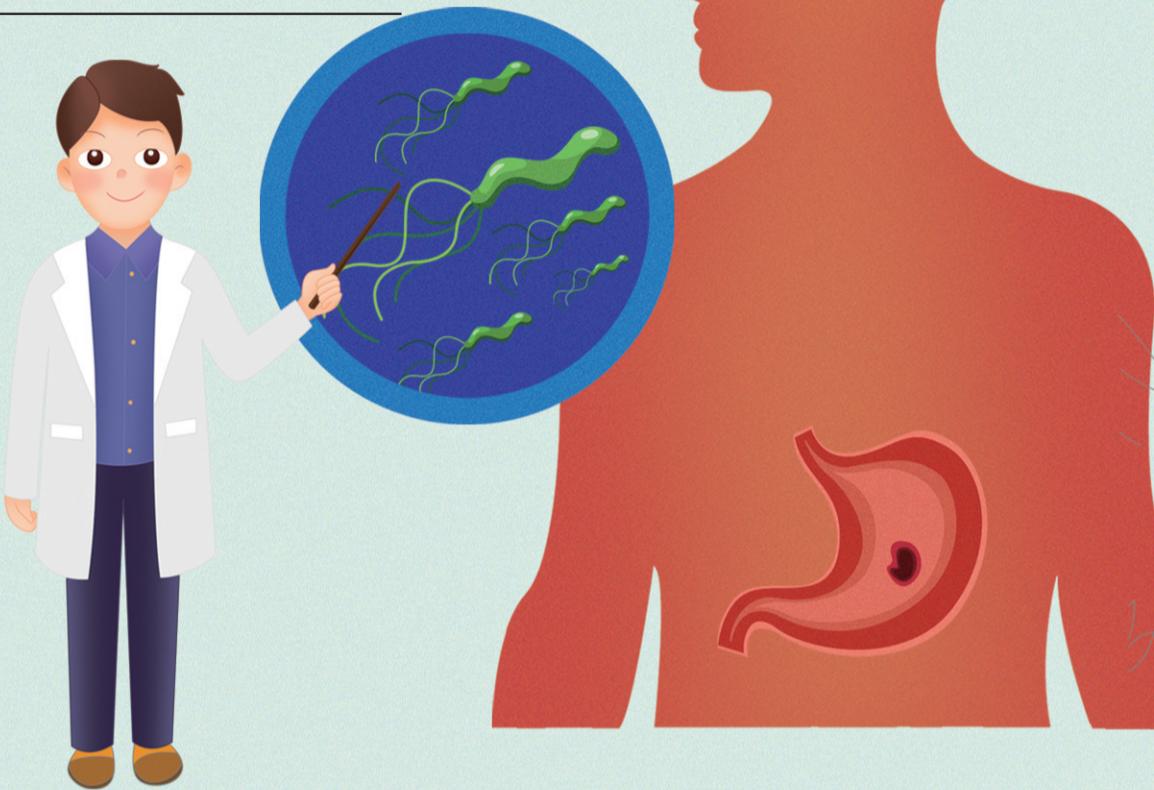
研究表明胃及十二指肠溃疡与人的心理、情绪息息相关, 过度的忧愁、悲伤、恐怖、紧张、愤怒都能导致胃肠病的发生。因此预防和治疗胃肠病要经常心情愉快, 保持乐观。避免患得患失、焦虑、恐惧、紧张、忧伤等不良因素的刺激。

5. 外出做好保暖

俗话说, 十个胃病九个寒。秋季气温降低, 人体受凉后血液中组胺酸增多, 胃酸分泌加强, 造成肠胃发生痉挛性收缩, 慢性胃病因此复发。所以, 秋季养胃首要的一条就是“保暖”。

6. 吃饭速度不宜过快

研究发现, 狼吞虎咽的吃饭方式, 容易导致体内积食, 增加肠胃负担, 减缓肠道蠕动速度。慢慢吃饭, 能够让食物更好地被消化和吸收, 不至于停留在肠道中造成堵塞。



胃不好的人注意了, 这8种食物都要慎吃!

食欲降低、口苦、嗝气、反酸、烧心……越来越多的人饱受消化道疾病的困扰。存在胃肠疾病的人, 除了遵医嘱积极治疗外, 以下容易引起胃肠不适的食物要慎食。

1. 粗粮

粗粮包括玉米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸及各种干豆类, 如青豆、赤豆、绿豆等。

粗粮富含膳食纤维, 消化功能弱的人如果粗粮吃得太多, 容易出现上腹胀满, 病情严重的话甚至可引起肠道阻塞等危急情况。

尤其在晚餐的时候, 如果食用过多粗粮, 晚上平躺睡觉时, 胃排空明显延缓, 容易出现胃食管反流。

如果经医师评估, 病情尚能耐受粗粮的话, 可少量逐渐尝试粗粮, 没有血糖问题的话也可将粗粮细作, 量力而行。

2. 甜食

甜食包括高糖的糕点、饼干、糖果以及一些菜肴如糖醋里脊、拔丝红薯等, 大量吃甜食, 会刺激胃黏膜, 引发胃酸大量分泌, 加重或诱发反酸烧心的症状。

3. 酸度较高的水果

柠檬、橘子、山楂、李子、猕猴桃等酸度较高的水果中含有大量有机酸, 食用过多会刺激胃部, 诱发反酸、烧心等不适, 严重时还可能加重胃溃疡。

4. 浓茶、咖啡

大量饮用浓茶和咖啡等含咖啡因较多的饮品或食物, 会导致食道下端的括约肌松弛, 容易引发或加重胃食管反流等问题。

5. 粥和汤泡饭

粥含水量较多, 会稀释胃酸, 影响消化。胃不好的人, 喝粥的时候要控制好食用量, 且不宜只喝粥, 可尽量选择其他易消化吸收的食物一起搭配吃, 并做到细嚼慢咽。

此外, 汤泡饭也不宜多吃。吃泡饭不仅养不了胃, 还会损胃。吃汤泡饭时, 饭粒往往没有好好咀嚼就进入了胃里, 同样会增加胃肠负担。

6. 肥肉

肥肉不仅损害食道下段括约肌功能, 还会损害胃动力, 使胃排空变慢, 导致食物在胃中停留时间变长, 加重胃部不适症状。

7. 油炸食物

油炸食物不易消化, 在胃中停留时间长, 容易出现胃部饱胀的情况, 此外, 这时胃也会自动分泌出更多的胃酸来帮助消化, 当胃中胃酸过多时, 容易反流到食管, 从而增加胃酸反流风险。

8. 碳酸饮料

碳酸饮料对于胃肠道有一定的刺激性, 还含有气体, 如果大量饮用, 会增加胃肠的负担, 造成胃胀、胃痛、反酸、嗝气等不适, 严重者会造成肠胃功能紊乱, 甚至难以忍受。尤其冰镇碳酸饮料, 尽量不喝。

推荐2款养胃佳肴:

1. 干姜粥:

先将干姜、高良姜取汁, 再入粳米同煮为粥。

功效: 温中和胃, 祛寒止痛。主治脾胃虚寒, 脘腹冷痛, 呕吐呃逆, 泛吐清水, 肠鸣腹泻。

2. 砂仁肚条:

砂仁、猪肚、花椒、胡椒、葱白、生姜适量, 按照烧菜的方式煮一煮。

功效: 温中化湿, 行气止痛。主治胃脘冷痛、胀闷不适、不思饮食、呕吐泄泻等。

来源:《经济日报》《北京青年报》《齐鲁晚报》
指导专家:北京协和医院临床营养科教授于康
杭州市红十字会医院消化科主任陈建永