

## 胃很怕这5个习惯，很多人每天都在做…… 保“胃”健康，我们应该这样做！

胃是人体重要的消化器官，如果它出了问题，不单单是难受，还会耽误我们享受美食。

饮食因素对胃部健康尤为重要，如果长期吃错食物，患胃病的几率会大大增加。胃“讨厌”的食物有哪些？胃最怕哪些不好的生活习惯？如何保护胃的健康？本期健康养老周刊就和你一起来了解这些问题，寻找答案。蔡富根/整理

### 胃最怕这5个习惯

现在捂着肚子喊胃疼的人比比皆是，以下这些不良的饮食习惯和生活习惯很容易损害胃部的健康。

#### 1. 高盐食物

长期高盐饮食不仅会危害心血管健康，对胃部健康也很不友好。

盐摄入量过高会刺激胃黏膜，可能会导致胃壁细胞脱落。而壁细胞是保护胃部健康的屏障，一旦被破坏就会增加罹患胃炎的风险，严重还可能导致胃癌。

**建议：**饮食中要控制好盐的摄入量，每人每天最好控制在5克之内，也就不到1啤酒瓶盖的量（带胶垫），同时也要注意少吃腌菜、泡菜、火腿、香肠、培根等盐含量较高的食物。

有数据显示，常吃腌制食品的人群胃癌发生风险增加2.21倍。

#### 2. 高糖食物

现在的年轻人工作和生活压力都很大，很多人压力大时就特别喜欢吃甜食。

有研究提到，经常吃高糖食物不仅容易诱发龋齿，还会增加患胃病的风险。有些甜食中的相关成分比如阿斯巴甜、蔗糖素和糖精不仅会破坏肠道免疫平衡，使肠屏障功能受损，而且会打破肠道微生物群的平衡，为幽门螺杆菌感染创造条件。

另外，高糖食物吃得多也可能与功能性消化不良有关。

**建议：**每天糖的摄入量最好控制在不超过25克，在家做菜尽量少放或不放糖。

购买食物时看包装上的标签，多选不含糖的，比如配料表有白砂糖、冰糖、红糖、黑糖、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆、蜂蜜等的都要尽量减少食用。

#### 3. 吸烟饮酒

吸烟和饮酒都对健康危害很大，二者都可诱发食管反流病。吸烟可降低食管下括约肌的肌张力，减少唾液分泌，而饮酒会影响食管的同步收缩效率，显著降低食管括约肌压力，并能够促进胃酸的分泌，影响其蠕动功能，导致胃和食管功能衰退，引发胃食管反流病。

并且，长期吸烟饮酒与胃癌的发生有关。已有大量研究证实吸烟会增加胃癌发病风险，这是因为香烟的烟雾中含有多种致癌物，会诱发胃癌；酒精可刺激胃肠道，导致恶心、呕吐、腹痛等症状，引起胃黏膜损伤与出血，同时对肝脏、神经系统和内分泌系统等也会造成一定的损伤，特别是高度酒危害更大。

**建议：**少吸烟少饮酒。

#### 4. 饮食不卫生

饮食不注意卫生，可能会感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是消化性溃疡、慢性胃炎、胃癌等疾病的重要致病因素，会导致腹痛、嗝气、上腹胀、反酸等症状。

**建议：**餐前便后要认真洗手，注意卫生，保持清洁；日常定期对餐具进行消毒，进餐实施分餐制，并使用公筷公勺，这是预防幽门螺杆菌传播的有效手段。

另外，建议定期体检，如果发现自己感染了幽门螺杆菌要及时治疗。

#### 5. 某些药物

长期服用某些药物也会伤害胃黏膜，如阿司匹林、布洛芬等。

**建议：**服用药物之前要先咨询医生，充分了解其副作用，并看好说明书。



### 保护胃要这样做

要想让胃保持健康状态，除了以上提到的这些之外，下面这些好习惯也很重要。

#### 1. 多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果中不仅富含维生素、矿物质、膳食纤维和水分，还能为我们的身体提供丰富的抗氧化成分，比如胡萝卜素、番茄红素、花青素、维生素C等，这些成分都能帮我们减轻身体的炎症反应，保护胃部健康。

有研究显示，葱类蔬菜和十字花科蔬菜对预防胃癌具有保护作用。增加新鲜水果的摄入，也能降低胃癌的发病风险。

综合分析截至2020年全球17项相关研究数据的结果显示，每周摄入水果≥3次与<3次的人群相比，胃癌风险降低62%；每周摄入蔬菜≥3次与<3次的人群相比，胃癌风险降低38%。

所以，在饮食上我们一定要尽量增加蔬菜的摄入，每一餐要让蔬菜的量占到餐盘的一半，并多选深色蔬菜，经常食用十字花科蔬菜。

#### 2. 常吃豆制品

黄豆以及豆腐、腐竹、素鸡、豆干、豆腐丝等豆制品中富含大豆异黄酮。有研究显示，大豆异黄酮能诱导胃癌细胞发生凋亡，具有预防和抵抗胃癌的作用。

#### 3. 别吃得太撑、要细嚼慢咽

每餐控制好进食量，不要吃得太撑，七八分饱就可以了，避免加重胃肠负担。细嚼慢咽就能很好地控制进食量，避免吃撑，每口饭多嚼几口能让食物被咀嚼得更加充分，增加消化液与食物的接触面积，使其更好消化，减轻胃肠负担。

#### 4. 保持健康体重

要想保护胃部健康，还得控制体重。肥胖人群普遍内脏脂肪较高，一项胃癌风险相关性的流行病学研究表明，内脏脂肪是贲门癌发病的高危因素。另外，肥胖与多种癌症的发生风险相关，在促进胃癌疾病发展过程中也起到一定作用。

体质指数（BMI）是目前广泛采用的一种判断人体胖瘦程度的指标。如果BMI≥24就属于超重，BMI≥28就属于肥胖了，BMI=体重(kg)/身高(m)的平方。

控制体重、预防超重和肥胖，不仅是为了身材好，更是为身体的健康保驾护航。  
来源：科普中国等

## 今年9月1日是第18个“全民健康生活方式日” 培养清淡饮食习惯，践行“三减”

每年9月是全民健康生活方式宣传月，2024年9月1日是第18个“全民健康生活方式日”。今年的活动主题是：食要三减，减掉不良生活方式；体要三健，健出美好生活向往。

深圳市龙华区人民医院临床营养科主任医师刘晓军表示，健康的生活方式离不开健康的食物。健康人群应坚持以谷类为主的平衡膳食模式，每天的膳食应包括谷

薯类、蔬果类、畜禽鱼蛋奶类和豆类食物；平均每天摄入12种以上食物，每周摄入25种以上食物，合理搭配一日三餐；日常膳食采取“小份”菜肴来增加食物种类，常变换同类食物中的不同品种，精细谷物与全谷物和杂豆类食物粗细搭配，动物性食物与植物性食物荤素搭配，以及不同颜色食物间的深浅搭配等，做到食物多样化和平衡膳食。

“培养清淡饮食的习惯，践行‘三减’，即减盐、减油、

减糖，对预防和控制慢性疾病也十分重要。”刘晓军指出，摄入过多的食盐会导致体内水分滞留，增加血管压力，从而增加患高血压、心脏病和脑卒中的风险；烹调油和动物脂肪摄入过多，会增加高脂血症、超重肥胖、心脑血管疾病、脂肪肝等患病风险；摄入过多添加糖或含糖饮料，可增加龋齿、超重肥胖和多种慢性疾病风险。

据人民网

