



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。

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

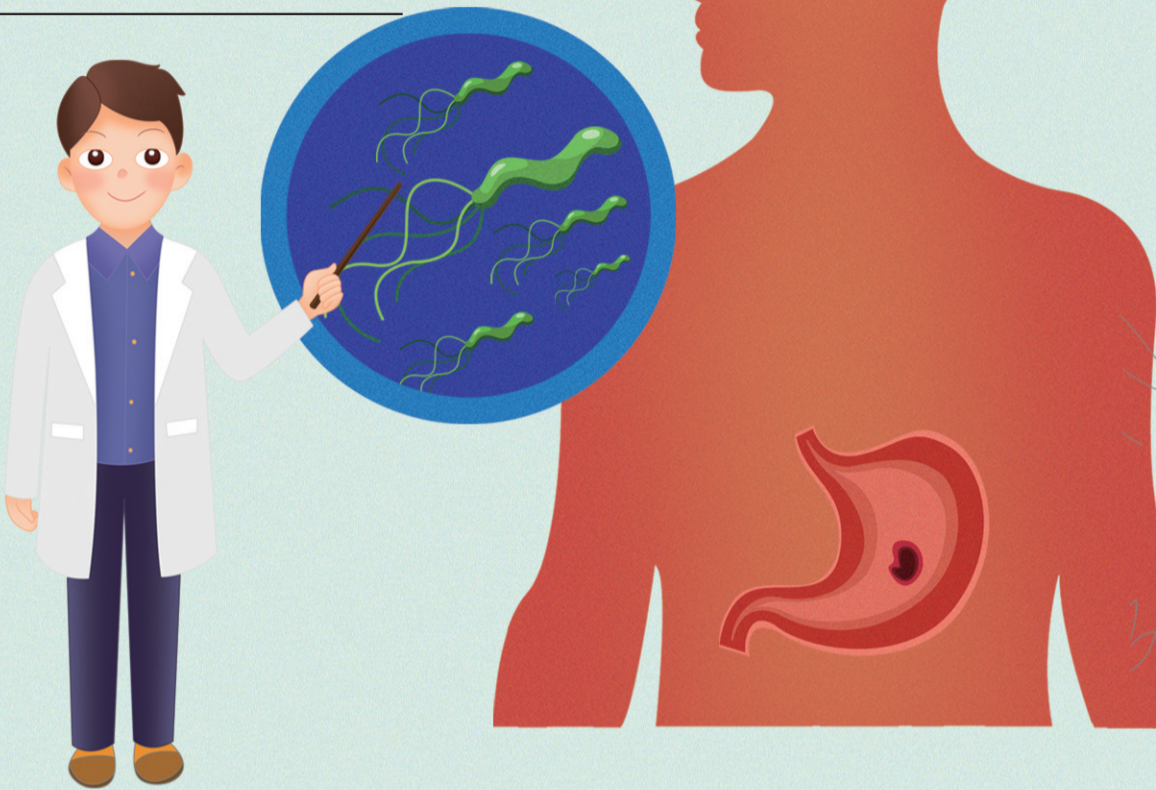
研究表明胃及十二指肠溃疡与人的心理、情绪息息相关,过度的忧愁、悲伤、恐怖、紧张、愤怒都能导致胃肠病的发生。因此预防和治疗胃肠病要经常心情愉快,保持乐观。避免患得患失、焦虑、恐惧、紧张、忧伤等不良因素的刺激。

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

秋季做到的点 开启「护胃模式」