

2013年8月13日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:祁琰 校对:张晗

好肠胃怎么养出来

天热也要盖肚子,一口饭咀嚼二十下



肠胃是人体吸收营养、排出废物的重要器官。美国哥伦比亚大学细胞生物学教授迈克尔·格申曾把肠胃比作人体的“第二大脑”。因为它有自主神经系统,可以独立发挥搅拌食物、提取盐分、吸收营养、排泄废物等功能。但是,如此“全能”的肠胃实际上很娇气。最近各地出现高温天气,不仅使人晒得不舒服,肠胃不适的患者也有所增多。想要让肠胃少出麻烦,你就要尽量“讨好”它。除了注意三餐规律饮食等常识外,美国《预防》杂志、《最佳健康》杂志以及英国《每日电讯报》近日总结了保护肠胃的方法,就此采访国内权威专家,为您养出好肠胃支招。

补充“好细菌”护肠胃。肠道中栖息着数以亿计的细菌,比如益生菌和致病菌等,前者的作用在于平衡各菌群,维持肠道健康。当有益菌的“总体实力”小于有害菌时,肠道菌群的平衡就被打破,可能导致便秘、腹泻等多种问题。北京空军总医院消化科副主任医师简一平告诉记者,生活中常补充益生菌不仅能提升有益菌的战斗力,有助于维持肠道健康,增进肠道蠕动,还能改善细菌所在的肠道环境,抑制有害菌生长。其实,除了酸奶、奶酪外,其他一些发酵食物中也含有益生菌,如泡菜、纳豆、腐乳等。另外,为了刺激益生菌的增长,还要多吃含丰富低聚糖的食物,比如香蕉、大蒜、蜂蜜、洋葱及芦笋等,因为低聚糖是肠道内益生菌的养分。

常吃纤维清肠道。研究发现,人每天摄入20~25克膳食纤维,能让肠道更“环保”。高纤维饮食可降低食道癌、胃癌的风险。简一宁表示,蔬菜、水果中所含“水溶性纤维”较多,能清扫肠道,并调整肠

内菌群环境。不仅防癌,而且能缓解便秘,对肠胃健康大有裨益;五谷杂粮中所含“非水溶性纤维”较多,可刺激肠壁蠕动,缩短食物在大肠中滞留的时间,减少有害物质的吸收。因此,饮食营养要均衡,不要吃一大堆单一食物,而应每种食物都摄入一些。全谷物、菠菜、花椰菜、苹果、西兰花、梨、豆类食品等都应该成为餐桌上的常客。

肠胃喜欢4类食物。《欧洲胃肠病学与肝脏病学杂志》刊登的一项研究发现,常吃排肠气的食物,如肉蔻、桂皮等能增强胃肠蠕动,有助消化;姜能缓解孕期和手术后的恶心、反胃;薄荷叶能放松胃部肌肉,缓解消化不良症状;燕麦片则是保护胃壁的“缓和剂”。

饭后休息片刻。研究发现,饭后休息片刻,可增强胃肠抵抗力,尤其在中午,要尽量小睡一会儿,避免胃肠道血流量进一步减少。不过,中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师刘征堂提醒,晚饭后要隔一段时间才能休息,因为晚上睡眠时,大部分器官进入代谢缓慢的“休养”状态,此时强迫胃肠道“紧张工作”,不仅胃黏膜得不到修复,还会促使胃在大量分泌胃液、消化食物的同时,破坏胃黏膜,导致胃糜烂、胃溃疡等病。因此,晚饭后不久就睡,食物滞留胃中,无异于“睡以等病”。

放慢吃饭速度。多项研究发现,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。而且如果你吃得过快,食物中的维生素、矿物质和氨基酸等无法得到充分吸收,会造成营养大量流失。久而久之,肠胃就会失衡。北京大学肿瘤医院消化内科主任医师张晓东告诉记者,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。建议每顿饭至少吃25分钟以上,老年人最好一口饭咀嚼20次以上。因为食物在口腔中咀嚼时,能够与唾液结合生成唾液淀粉酶,而这种物质恰恰是促进消化的主要动力。最好和家人、朋友一起用餐,放慢速度,这有助于改变吃饭太快的习惯。

每顿七八分饱。饥一顿饱一顿,面对不喜欢的食物宁愿饿着,而见到爱吃的就一下吃到撑。长此以往,肠胃就要“罢工”了。张晓东表示,哪怕是爱吃的东西也不要“一次吃个够”,每顿最好都只吃七八分饱,加餐也不要过多。要让肠胃得到充分的休息,否则很容易消化不良。另外,饭后饭后也有一些需要注意的习惯,比如饭前尽量不吃冷食;饭前适当喝几口汤或水,促进消化液分泌,但不可过多;饭前、饭后一两个小时不做剧烈运动;少吃太油、太咸、太辣的食物,以免刺激肠胃。

夏天也要给胃保暖。俗话说,十个胃病,九个胃寒。北京协和医院消化内科鲁重美教授特别提出,养胃一定要考虑季节气候变化。胃病的季节性、节律性都特别强,特别是在早晚温差大、“倒春寒”的时候更要警惕。哈尔滨医科大学附属第四医院消化内科副主任医师韩继武表示,夏天不少人喜欢开着空调睡觉,而且晾着肚皮散热,因此,腹部很容易受凉导致胃肠功能紊乱,出现肚子痛、腹胀等不适。所以天再热都要注意腹部保暖,睡觉时至少要在肚子上盖一条毛巾被或薄毛毯。另外,尽量少吃太凉的食物和饮料。过凉的饮食不仅会导致胃肠道血管骤然收缩,血流量减少,引发腹痛、腹泻,还会干扰肠胃的正常蠕动,导致消化功能失调,影响消化液分泌。(据《生命时报》)