

品种杂一点、早餐好一点、生冷少一点……

肠胃需要8个“一点”



时下阳光灿烂,人的胃口也跟着“火热”起来,啤酒、冷饮、小龙虾……各种美食轮番上阵。可多数人并不知道,高温会让我们的胃肠道变得更娇弱。

除了常见的吃坏肚子、吃得太多或太凉等刺激因素,发表在《美国胃肠病学杂志》上的一项最新研究发现,持续炎热的天气也可能引发胃肠道疾病,如炎症性肠病、传染性胃肠炎等。来自瑞士的研究人员,对2001年至2005年17次热浪来袭时消化道疾病的发病情况进行了分析,结果发现,气温升高后胃肠道疾病的发生率每天增加接近5%,且这种趋势在气温下降后7天内仍然存在。

一方面,高温是滋生细菌的温床,食物易受污染,接触数量、感染概率都会升高。特别是冷食、冷饮、凉菜等未经高温消毒的食物很容易病

从口入。另一方面,高温时人体容易丢失水分,情绪也容易受到影响和波动,导致抵抗力下降。

因此,越是适合享受美食的时候,越要重视保护肠胃。日常生活中,不妨记住以下8个方面,随时提醒自己。

数量少一点。吃饭要吃“七八分饱”,如果按吃饱算很可能会超出人体对能量实际需求的20%左右,加重胃肠负担,甚至诱发疾病。

品种杂一点。饮食一定要做到均衡、多样化,这样能维持肠道正常功能。尤其是粗粮等高纤维食物,能帮助保持肠道正常功能,刺激肠道运动。

早餐好一点。对现代人来说,多数人上午和中午工作量大,因而早餐必须得吃,而且要尽可能吃好吃,品种尽可能丰富、营养均衡,保证为全天提供充足的动力。

紧张少一点。人处于紧张状态时,血液会汇聚到

大脑和四肢,胃肠血液减少,导致消化不良。因此,要提醒自己劳逸结合,让身体有一个较好的内环境,保持适宜的紧张度,合理调控身心状态。

麻辣少一点。麻辣食物吃得太多,可增加肠胃刺激,促进肠胃蠕动,使食物未完全消化就可能被排出体外,引起腹泻等问题。

酒要少一点。适量饮酒可加快血液循环,促进消化吸收,但一旦过量,就会破坏胃黏膜,甚至引发脂肪肝、酒精性肝炎等疾病。

生冷少一点。如果吃太多生冷食物,不仅摄入致病细菌的机会增加,生冷食物本身对肠胃也会造成刺激,增加消化系统负担。

甜食少一点。甜食摄入量要控制,因为甜食会损伤消化道,影响消化吸收,长期嗜甜,还可能失去正常的饥饿感,容易造成营养过剩。

(南方医科大学南方医院消化科教授 刘思德)