

# 春节前后,怎么守护自己的肠道健康?

要做到合理膳食、规律生活、经常运动,还可以适当补充益生菌

春节快到了,亲戚朋友团聚一定少不了各种各样的聚餐,而聚餐时难免会饮食油腻,或是暴饮暴食。相聚本是快乐的事,这些不健康饮食行为却很容易给胃肠道带来负担,引发腹胀、腹泻、消化不良、肠道菌群紊乱等。此外,长时间吃动不平衡,还会增加超重、肥胖,进而增加三高的患病风险。那么,春节前后,我们该怎么守护自己的肠道健康呢?

## 肠道是保证营养吸收的重要消化器官

肠道是消化器官中最长的管道,是人体消化食物、吸收营养素和排出食物残渣的重要器官。成年人肠道内“居住”着约2公斤的肠道细菌,这些细菌与人体健康息息相关。

肠道中的菌群分为有害菌、有益菌、中性菌三类,正常情况下三类菌维持了稳定的平衡,一旦肠道菌群失调,就会引发许多的胃肠道疾病。益生菌是对健康有好处的细菌,常见的益生菌有双歧杆菌、乳杆菌、益生链球菌等。

研究发现,肠道菌群失调很可能是肥胖、高血压、糖尿病、冠心病和中风等疾病的诱因,也是抑郁、焦虑和认知功能下降等精神心理疾病的重要原因,而肠道菌群受到饮食、睡眠、环境和抗生素等多种因素的影响。

## 4步应对春节前后的肠道问题

### 1.食不过量,不暴饮暴食

暴饮暴食是一种危害健康的行为,它是引起胃肠道等其他疾病的一

个重要原因。短时间内吃下去太多的食物、喝下去大量的饮料,超出了身体对食物消化的能力,往往会引起胃肠功能失调。

### 2.食物多样,合理搭配

选择食用多样化的食物,如肉类、蛋类、蔬菜、水果、五谷等,使所含营养素齐全,比例适当,以满足人体需要。少吃油炸、烧烤的食物。

### 3.喝酒要适量

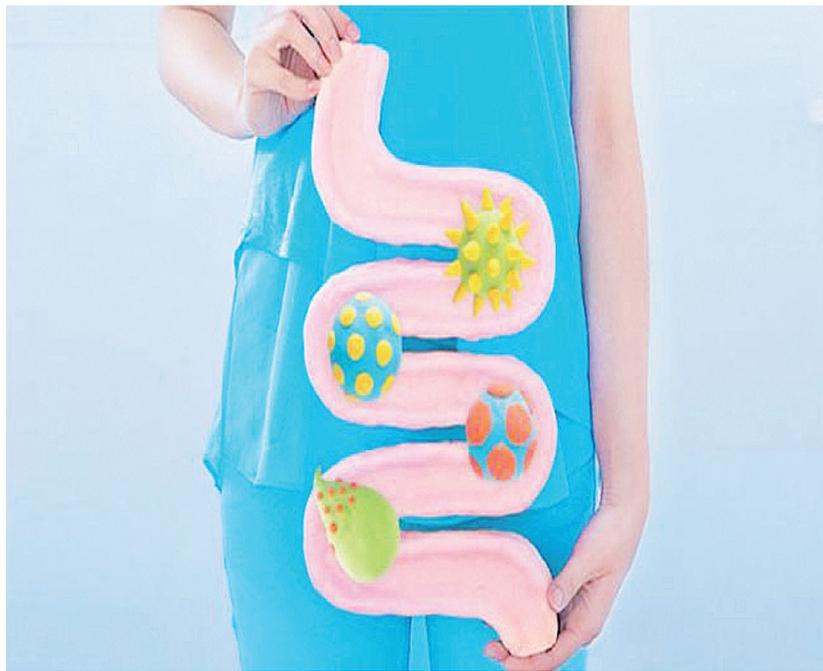
喝酒过量有害健康,大量、过量喝酒不仅可以造成胃肠黏膜的损伤、肝脏功能的损害,影响营养物质的消化、吸收和转运,会引起急性酒精中毒,增加引发胰腺炎的风险。喝酒首选低度酒,如啤酒、葡萄酒或黄酒,不空腹饮酒,不过度劝酒。高血脂、高血压、冠心病等患者应忌酒。

### 4.吃动平衡,养成运动习惯

“管住嘴”和“迈开腿”同样重要。保持每天至少半小时以上中等强度到高强度的身体活动,每小时站起来活动一下,减少久坐时间。养成运动习惯,还有助于心情愉悦和睡眠质量的提高。

## 可以适当补充益生菌

春节前后,除了要做到合理膳食、规律生活、经常运动之外,为了维护肠



(网络图)

道健康,还可以考虑补充一些益生菌。

研究表明,益生菌及其代谢产物,可以促进宿主消化酶的分泌和肠道蠕动,促进食物的消化吸收;提高机体免疫力及抑制肿瘤发生能力、预防高脂血症、冠心病等;益生菌通过自身代谢产物以及与其他细菌间的相互作用,维持和保证肠道菌群最佳优势组合及稳定性,使菌群平衡。益生菌在人体内可以发酵糖类产生大量的醋酸和乳酸,可以抑制病原性细菌生长繁殖;双歧杆菌代谢产生的有机酸能促进胃肠道蠕动,同时双歧杆菌的生长还可以使大便湿度提高,从

而防止便秘。

选购和食用益生菌小贴士:通过正规的经营渠道购买,选择可靠的品牌;活菌数量要足,这样才能有效抑制有害菌生长,改善肠道菌群;阅读包装上的菌群活性和保存方式介绍:菌种活性要强,这样可以经过胃酸和胆汁消耗后活着抵达肠道;购买低温乳酸菌饮品后,应及时放入冰箱保存;避免与温度过高的食物或液体混合,以免影响效果;如果正在服用抗生素,建议与服用益生菌的时间间隔2小时以上。

(据《北京青年报》)