

被这些“养胃食物”忽悠了大半辈子

# 今天终于知道真相了

对很多人尤其是白领一族来说,吃嘛嘛香似乎是一种奢侈:吃点硬的饭胃就不舒服;喝点牛奶就胃胀气;要是吃点辣的那就要胃痛好几天……导致这一切的元凶有哪些,如何才能吃嘛嘛香?



## 快节奏生活让胃饱受摧残

在快节奏生活的今天,很多白领的胃饱受摧残。

胃,上接食道,下通小肠,是消化道中最膨大的部分,具有分泌和运动的功能,就像一个人体食品预处理的加工车间,把各类食物研磨成细小的颗粒并与胃液均匀混合,以促进进一步有效的消化与吸收。

正常情况下,胃液中的盐酸和胃蛋白酶对胃黏膜有侵蚀性,而胃黏液细胞和非泌酸细胞分泌的碳酸氢盐会形成一道胃黏液屏障,从而保护胃黏膜免受侵蚀。

对白领来说,以下这些不良习惯,都有可能致这种平衡的破坏,引起胃部不适。

### 精神紧张

工作压力大、节奏快是白领的常态。在紧张、焦虑、愤怒时,不良情绪会通过大脑皮质传达到植物神经系统,导致胃血管和幽门痉挛,分泌过多胃酸和胃蛋白酶,使胃黏膜保护层自我消化和受损。

### 睡眠不好

良好的睡眠对胃的健康至关重要,然而多数白领一族常常受困于熬夜、失眠。睡眠质量下降,胃肠道的动态平衡会被打破,第二天,人没有精神和食欲,久而久之形成恶性循环,引发胃部疾病。

### 饮食不规律

许多上班族常常顾不上吃饭,甚至还有人希望通过节食来达到减肥的目的。当进食过少时,食物被消化完以后,过多的胃酸就会腐蚀胃壁,损伤胃黏膜,诱发溃疡。

工作压力大时,有些人会通过吃来排解,往往容易吃多。在过饱的情况下,胃总是处于饱胀状态,容易导致消化不良。

### 喝酒吸烟

工作应酬,难免喝酒,为缓解工作压力,不少白领有吸烟的恶习。殊不知,长期或一次性大量饮用烈性酒,会直接破坏胃黏膜屏障,引起充血、水肿、糜烂甚至出血。

香烟中的尼古丁还会强烈刺激胃黏膜,引起黏膜下血管收缩、痉挛,减少一种胃黏膜的保护因子——前列腺素的合成。吸烟能刺激胃酸和胃蛋白酶的分泌,加重对黏膜的破坏,形成溃疡。

## 「养胃食物」靠不靠谱

许多白领总会寄希望于白粥、苏打饼干等“养胃食物”,它们对养胃到底有没有益处,会不会适得其反?

### 白粥

老人常说,胃不舒服就喝粥,粥容易消化,能减轻胃的负担。的确,很多胃痛、胃酸的胃病恢复期患者喝下白粥后,胃暖暖的,很舒服。

但这种观点并不全面,因为胃有“用进废退”的特点,如果长期吃特别好消化的白粥、软饭、软面条,胃的消化能力就会退化变差,常见于一些胃部手术后的患者由于害怕心理,术后半年甚至更长时间都在喝粥。

胃的健康状况和蛋白质、B族维生素、多种矿物质的供应密切相关。白粥主要以碳水化合物为主,单一的白粥不利于养胃。

### 苏打饼干

苏打饼干中含有碱性的碳酸氢钠,对于中和胃酸有一定的作用,能够缓解“烧心”,但并没有科学依据表明苏打饼干能够治疗各种胃病,或是改善人们的食欲和营养状况。

更重要的是,酥脆的苏打饼干油脂含量相当可观,大部分产品的脂肪含量都在20%~30%,如果误以为是健康饼干而大量吃,那就不值得了。



### 牛奶

牛奶曾被用于消化性溃疡的治疗,直到后来被证明牛奶是强有力促分泌剂后才停止使用。这是因为牛奶中的蛋白质既有促进胃酸分泌的作用,同时也有中和胃酸的作用,但前者作用强于后者。

### 素食

很多人觉得肉类不好消化,而蔬菜等素食更好消化,因此胃不好的人只能吃素。

然而,肉类中含有多种植物性食物不具备的营养素,比如优质蛋白质、必需脂肪酸、铁、锌以及某些B族维生素。尤其是鱼虾鸡蛋等蛋白质易消化吸收,是胃黏膜修复和更新所需要的,长期吃素容易导致营养失衡。

## 养胃,从保护胃黏膜开始

指望吃某一种或某几种食物来达到养胃目的,其实并不靠谱。养胃的关键在于保护好胃内环境的平衡。

胃黏膜保护着胃组织不被各类危险因素侵害,胃液有利于食物的消化。

如伴有幽门螺杆菌感染时,胃黏膜层遭受反复损害时,就会导致其固有腺体萎缩、减少,部分发展成萎缩性胃炎。

对于工作忙碌的白领一族来说,做到以下几点,将有效保护胃黏膜。

### 按时吃饭

按时饮食,符合人体生物钟和工作的需要。特别是晚餐,不宜吃太晚,否则食物堆积在胃里难以消化,增加胃的负担。

现在生活条件好,很多消化疾病多是“撑”出来的。保护肠胃,切记按时吃饭,不暴饮暴食。

### 口味清淡

食物不宜过冷、过热。滚烫的粥、汤羹、刚出锅的热菜、滚烫的功夫茶等,进入胃肠道后会灼伤口腔黏膜、食道黏膜、胃黏膜。

冰箱中直接取出过冷的食物,如冷饮、水果等,直接食用易造成胃肠应激反应,影响消化甚至引起急性腹泻。不吃过辣、过咸、过甜的食物。

### 细嚼慢咽

经过细嚼慢咽的食物,进入胃以后,更容易被充分消化。同时,咀嚼过程中,人体消化系统会条件反射地分泌出更多消化液,更利于食物的消化吸收,保护胃黏膜。

另外,细细嚼还可以延长进餐时间,使大脑能及时捕捉到“吃饱”的信息。避免因进餐太快而摄入过多食物,给身体和肠胃造成负担。

### 巧妙烹饪

多采用蒸、煮、烩、炖的烹调方式替代爆炒、干炸、油煎、烟熏等。

### 养生食疗

日常可以食用养胃食材,如山药、莲子等。从中医角度来说,生姜、红枣可补脾胃益气。目前有一些研究显示,小麦低聚肽可能有助修复胃黏膜,岩藻多糖可以抑制幽门螺杆菌,感兴趣的人可以尝试。