

节日里 7 个 最伤胃的坏习惯

马上就要过春节了，俗话说“食为天，胃为先”，有个好胃很关键，否则吃不好啥都不好。胃部不适，很多人应该都体验过，例如胃胀、胃痛、反酸、嗝气等，都是很常见的胃部问题。其实，胃病靠养更靠防，有些食物和饮食习惯其实对胃很不好。

● 偏好重口味

剩饭菜、烤制或腌制的食物（如火腿、烤肠、各种咸菜）吃起来并不会让胃马上有难受的感觉，但是却有着最坏的影响——致癌风险。这类高盐食物不仅会加重患高血压和心血管疾病的发生，同时对胃黏膜的保护层也会造成损伤。偶然的损伤可以快速修复，但如果一直是高盐饮食，这种损伤就是持续性的，在此基础上，胃黏膜就踏上了萎缩-肠化-癌变之路。其中，高盐食物的代表——咸菜和烧烤，除了含盐量高以外，还可以在体内产生大量亚硝基化合物，这同样会增加胃癌的发病率。

食用建议：在饮食中尽量避免咸菜、烤制以及其他高盐加工食品，从而降低胃癌的发生几率。相反，饮食中的新鲜蔬菜和

水果，作为预防胃癌的保护性因素，吃得越多，胃癌越不容易发生。

● 吃水果不讲究

刚刚提到新鲜水果可以减少胃癌发生，但有些水果也会让胃很受伤。例如柿子、山楂、枣这些水果内含丰富的鞣质（也称之为单宁）。鞣质在胃内与胃酸、果肉蛋白发生作用，形成胶冻样物质。

正常情况下，胶冻很快便被排空进入肠道。可如果有胃排空障碍的情况，这种胶冻在胃内便会越积越多，继续汇集食物里的蛋白和纤维素，从而越变越大，越变越硬，最后胃石就形成了。胃石在胃内可以压迫导致溃疡甚至大出血，治疗起来也很麻烦。

食用建议：有些中老年朋友胃排空比较慢，一定要记得不要空腹吃大量的柿子、山楂和枣。如果爸妈消化不好，记得提醒他们不要吃太多。

● 爱喝高度酒

有些研究认为少量地饮用低度酒对胃癌有保护作用。但是当饮用的酒精量超标时，一般只要是酒精饮品在 20° 以上，每

小时饮用超过 100 毫升，对胃黏膜的损伤就开始了，同时有可能还会导致急性腹痛和胃出血。另外，酒精是明确的一级致癌物，能少碰就少碰。

食用建议：如果非要喝酒，尽量选择低度酒，并且不要过量饮用，避免这种急性伤害。

● 边吃边说

常听人说，“吃饭要细嚼慢咽”，这真是好的进食习惯。相比大口吃饭，医生更推荐细嚼慢咽。倒不是说咀嚼过的食物可以减少胃的负担，而是为了减少气体吞咽。我们每一个吞咽动作，除了咽下食物，同时还有气体被咽下。吃饭时说话或大口吞咽，会咽下更多的气体，越容易有暖气等消化不良的表现。同时吃得快，还容易造成食物烫伤口腔和食管黏膜，这也是口腔癌和食管癌

● 常服胃刺激药物

以阿司匹林为代表的非甾体消炎药，还有布洛芬等都是会对胃造成刺激性的药物。很多中老年朋友患有心脑血管疾病治疗都需要阿司匹林，用药期间如果忽视

了对胃的保护，一样会造成胃黏膜损伤以及随后的疼痛、出血。

用药建议：如果因为病情需要长期服用阿司匹林，记得同时衡量胃是否可以耐受，必要时联合使用胃保护性药物。

● 饮食不注意卫生

饮食卫生与否，看起来只是小事一桩，但养胃还是伤胃有时候就由这类小事决定。如果饮食不注意卫生，带有病原体的食物可能导致急性胃肠道炎症，甚至还可能带来幽门螺杆菌的感染。

食用建议：考虑到食物或者饮用水的污染正是幽门螺杆菌感染的主要来源，因此，不饮生水、不吃生食这些基本要求也是让我们远离伤胃的好办法。

● 小痛吃药忍一忍

很多人对胃部隐痛、腹胀等状况很不重视，能忍就忍，能拖就拖，实在不行吃片止痛药救急。

用药建议：事实上，止痛药真的不能随意吃。任何胃部不适都可能是身体在报警，一定要及时就诊，勿把小病拖成大病。

（丁香医生）

入口 ENTER



长风周到



大宁周到



花木周到



徐家汇周到



五角场周到



南京西路周到



五里桥周到



莘庄周到



杨树浦周到



中山公园周到



老虹口周到



“周到上海”APP



扫描二维码或搜索
公众号“上海社区发布”



北静安周到



古北周到



徐家汇周到



田林周到



北静安周到



外滩周到



曹家渡周到



陆家嘴周到



北外滩周到



曹杨路周到



西长宁周到



苏河湾周到



四平周到



老城厢周到



长寿路周到



七宝周到



青浦周到



投稿

找到您的社区居民生活指南公众微信号

福利

居委
资讯



出口 EXIT