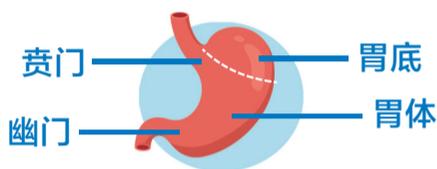


胃，你还好吗？ 这份养胃指南请收好

2023年4月9日是第18个国际护胃日，俗称“十胃九病”，胃肠道疾病已成为中国人群的常见病、多发病。胃是人体结构中比较柔弱的器官，很容易被一些细菌和病毒入侵，胃酸、胃痛、胃胀等疾病随时可能发作。俗话说“三分治七分养”，常挂嘴边的养胃方法有哪些是错误的？我们又该如何科学养胃？本期健康问诊带你一起来了解我们的胃，保护我们的胃。 蔡富根/整理



一起来认识胃



工作任务

- 接收储存食物，通过蠕动搅拌混合后，推送给肠道
- 将大块食物研磨成小块
- 每天分泌 1500~2500 毫升胃酸
- 对食糜进一步加工，便于消化吸收
- 病菌消杀

常见的胃病



- 慢性胃炎是我国最常见的胃肠道疾病。
- 根据国家癌症中心最新一期的癌症统计数据显示，胃癌在我国恶性肿瘤发病率与死亡率均高居前三位。



早期胃癌常常无特异性症状，一般表现为上腹饱胀不适或隐痛、食欲减退、暖气、反酸等胃炎常见症状。



随着疾病进展出现胃部疼痛、恶心、呕吐、呕血、黑便、贫血、乏力、消瘦等症状。

养胃误区

1.喝粥养胃，每天都来一碗？

喝粥养胃的说法并不严谨。粥不需要经过大量咀嚼与胃部蠕动即可快速进入小肠，并转化为葡萄糖被人体吸收，对于**糖尿病患者**，喝粥可能使**血糖增高更明显**，对于患有**胃食管反流病**的人，喝粥**可能会加重反酸、烧心等症状**。

2.喝茶可以养胃？

有研究表明，饮绿茶可降低胃癌和慢性胃炎危险度，还可以降低幽门螺杆菌感染风险，可以保护胃黏膜，对食管也有一定的保护作用。但是建议在正餐后2小时饮用，避免出现反流。

3.吃生花生可以养胃？

有研究表明，食用生花生**对慢性胃病患者效果并不显著**，**只对反酸和暖气患者有明显的好转**。

4.煮的很烂的食物可以养胃？

烹调时间越久，营养素损失越多。长期食用软烂食物会导致营养不良，表现出食欲下降、情绪抑郁、免疫力下降等，会增加心脑血管疾病发病率，还会使胃蠕动锻炼减少。

5.喝牛奶可以养胃？

喝牛奶养胃的方式并不适合所有人。牛奶富含蛋白质和脂肪，而蛋白质和脂肪只有被分解成小分子后才能被人体吸收，所以喝牛奶会促进胃酸分泌，进而加重某些胃部疾病的症状。

伤胃的生活习惯



暴饮暴食 暴饮暴食会出现胃部**胀满不适**，还可能造成胰腺炎等更严重的问题。



吃腌制品 盐分浓度过高能够损伤胃肠道黏膜，会增加胃肠炎症和溃疡的发病率，且腌制品中含量较高的**亚硝酸盐**也会对人体有害。



饮酒过多 酒精中的乙醇会对胃黏膜造成强烈的刺激，轻者会**影响胃肠消化功能**，造成**呕吐、反酸**，重者会引起**胃出血、诱发酒精中毒**，甚至导致**死亡**。**空腹状态**下喝酒，酒精和胃酸会刺激损伤胃黏膜。



生活压力大 胃肠道功能和情绪心境密切相关，**紧张、焦虑、睡眠不良**等会损伤黏膜的屏障和防护。



乱用药物 包括**阿司匹林**和**布洛芬**在内的许多药物会直接或间接地损伤胃黏膜，如果不经医嘱长期大量使用，会引起炎症和溃疡。



幽门螺杆菌感染 幽门螺杆菌被世界卫生组织列为**第一类生物致癌因子**。感染后对胃黏膜持续造成损害，继而导致胃部炎症，很难恢复和控制，日积月累形成肿瘤。



不注意饮食卫生 病从口入，食用**生水、生食、变质食物**，导致肠胃不适。



作息不规律 **经常性熬夜**会打乱生活节奏，也会对胃产生损伤。



饮食辛辣油腻 加重胃部的消化负担以及不适症状，甚至是损伤胃黏膜，出现胃穿孔、胃出血等疾病。

正确的养胃方式

✓ 营养均衡

食用**高优质蛋白及高维生素**的食物。

如鸡蛋、瘦肉、海鲜、水果、蔬菜等。



✓ 健康饮食

细嚼慢咽，不暴饮暴食，少食熏腌食品，避免高盐饮食、少饮酒等。



✓ 作息规律

少熬夜，三餐**定时定量**



早餐宜在

6:00-8:00



午餐宜在

11:00-13:00



晚餐宜在

17:00-19:00

✓ 注意饮食卫生

提倡**使用公筷**，少吃路边摊食物，做好粮食的防霉去霉工作，保证食用水的卫生。



✓ 重视体检

建议年龄超过40岁的人群**一年进行两次体检**，早发现早预防。



✓ 调节情绪

胃肠道是人体的第二大脑。**保持好心情**，可降低胃病风险。



✓ 科学合理用药

胃不舒服时，可先进行居家经验性治疗。若症状没有缓解，应尽快就医，**胃黏膜保护剂**等可作为家中常备药品。



✓ 重视治疗

积极治疗胃内幽门螺杆菌感染。有疑似胃病症状，应及时就诊，**早发现早治疗，避免发展为胃癌**。



✓ 保持规律运动

选择**温和的有氧运动**，比如步行、太极拳、慢跑等，可以促进胃肠蠕动、消化液的分泌，改善胃的消化、吸收功能，增加胃黏膜的防御能力，**注意不要在饭后做剧烈运动**。

