

相关调查▶▶

年底了,你的胃能否经得住考验



■有此一说

这些养胃习惯很管用

9点之前一定要吃早饭

冬天太冷起得晚,千万不可为了不迟到而省掉早餐!早上7点-9点是胃“值班”干活的时候,如果这个时候胃里没有食物,胃就只能闲着,没有营养可吸收。由于少了胃工作这个环节,其他脏腑的工作也就不能有序进行了,胆囊炎、胆结石也就“应运而生”了。

上班时加餐选用苏打饼干

办公桌上总备有一些零食,但是这些零食能养胃吗?薯片、面包、蛋糕的热量都太高,其实苏打饼干是最好的选择。饿了或者不舒服的时候,可以拿一两块饼干垫垫肚子,很管用。苏打饼干是碱性食品,能够中和胃内过多的胃酸,避免饥饿时的疼痛,是养胃的好帮手。

牛奶+红茶,保护你的胃黏膜

红茶特别适宜秋冬季节饮用,茶多酚的氧化产物能够促进人体消化,不仅不会伤胃,反而能够养胃。经常饮用加糖的红茶,加牛奶的红茶,能

消炎、保护胃黏膜,对治疗胃溃疡也有一定效果。红茶不适于放凉饮用,因为这样会影响暖胃效果,还可能因为放置时间过长而降低营养含量。

饭后一杯酸奶,给胃营造好环境

酸奶有新鲜牛奶的全部营养成分,它能使蛋白质结合成细微的乳块,更容易被消化吸收,保护胃黏膜。有胃溃疡的人不适合喝酸奶,而喝牛奶可以减轻症状。酸奶不能空腹喝,不然胃酸会中和酸奶里的益生菌,最好在饭后2小时饮用。冬天最好饮用常温的酸奶,避免刺激胃部。

敲敲牙齿,预防胃衰老

衰老从肠胃开始,而肠胃的健康跟牙齿有关。口腔是生津之处,叩齿过程中,频繁吞咽口水入胃,口水的消化酶能够帮助肠胃消化。全身放松,口唇轻闭,上下牙齿有节奏地轻轻对碰,每次60-100下,每天可以叩击2-3次。

一周两次有氧运动,促进胃蠕动

有胃病的人,要结合自己的身体特征,进行适当的活动。每个星期尽量做2-3次有氧运动,每次半个小时,推荐做一些类似瑜伽或普拉提的舒缓运动,在轻柔的拉伸和扭转的运动中,帮助胃肠蠕动,消除精神压力,预防胃部不适。

面对乔木,深呼吸

最好的腹部体操还是深呼吸。面对绿色乔木,进行深深的吐纳,既能补氧,也能促进胃肠蠕动。吸入清气、呼出浊气,称为“吐纳”,这是一种传统养生方法。吸气时要闭上嘴巴用鼻尽可能地吸气,速度要慢;呼气时口鼻同开,大口吐气,速度要稍快。

预防胃病,不要“美丽冻人”

在你追求“美丽冻人”的时候,会感到凉气从腹部直蹿而上至胃部,胃部会突然开始闹毛病,这完全是我们对胃部保护不当引起的。寒冷季节人体的胃部、腰部、脚部最易受凉,对于年轻女性来说,穿着单薄很容易使胃部受寒,从而引起胃痛。应该特别注意这些部位的防护。

■乐活之道

□小七

中国人自古以来就重视“吃喝”,在觥筹交错之间,“鸿门宴”、“杯酒释兵权”这样流传千古的故事就此上演。对于现代人来说,应酬依然是谈生意、推进工作、联络感情的必要方式之一。随着“天上飞的、地上跑的、水里游的”各种珍馐美味下肚,胃肠疾病、脂肪肝、酒精肝、“三高”乃至冠心病等都会“不请自来”。尤其是到了年底,单位聚餐,业务伙伴请客,朋友聚会,哪样都少不了,你的胃是否能经得住这样的考验呢?

而且,中医认为,冬季是存储精气 and 能量的好时节,而精气 and 能量都要通过胃的消化吸收功能来转化。所以冬天是最重要的养胃时机。把握这个关键时刻,才能将补充进去的营养顺利转化为人体所需要的精华。

处理糖的能力下降。每天的热量供应集中在晚餐,会加速糖耐量的降低,加重胰岛负担,促使胰腺衰老,最终发生糖尿病。而糖尿病和血管病变互为因果,形成恶性循环。

多吃餐前小食填饱肚子

应酬餐桌总是大鱼大肉,免不了肥腻食物摄入过度。其实可以在应酬餐前适当吃一些小零食填肚子,避免因挨饿过度导致过度进食肥胖。此外,也可以在正餐前先食用一些餐前小吃如花生米、黄瓜、土豆丝等热量不高的食品,垫垫肚子。或者餐前喝一些白开水、茶,也可以适当增加一些饱腹感。在应酬中多吃一些蔬菜类食物,避开虾蟹、动物内脏以及胆固醇含量高的食物。

平时应酬多,周末多吃素

所谓饮食均衡,不一定要在一天内精确地做到,可以以周为单位。具体来说,应酬时吃大鱼大肉多,周末在家就专门吃两天青菜;应酬时粗粮吃得少,周末就自己做点杂粮粥、玉米馒头、红薯来吃。

饮酒尽量选红酒

饮酒尽量不要饮白酒,可代之以红酒。毕竟,红酒的度数低,稍微多饮一点,也不至于酩酊大醉。饮酒过程中,最好悠着点儿,不要饮急酒,因为喝得太快会增加肝脏的负担。切忌空腹饮酒,一定要吃点东西垫垫胃再开始喝。在饮酒的同时,别用咸鱼、香肠、腊肉下酒,此类食品含有大量色素与亚硝酸盐,与酒精发生反应,不仅伤肝,而且损害口腔与食道黏膜,甚至诱发癌症。

多爬楼梯多走路

最重要的是,在控制饮食的同时,要做到“吃动平衡”。建议平时应酬多的人,周末最好去打打球、跑跑步,平时如果实在太忙,不妨减少以车代步的时间,能走楼梯不要坐电梯,能走路不要坐车。

易伤身的饮食习惯

一是晚餐太晚。聚餐、聚会一般都安排在晚上,宾客寒暄之后,才开始敬酒,等大菜一盘盘上齐,时间也就不早了。一顿饭吃上两三个小时,酒宴散场时往往就要在九点之后了。这样的晚餐时间,显然是太晚了,不利于胃肠充分消化吸收,长此以往,胃肠疾病自然难免发生。

二是比例失调。一般来说,早中晚三餐的比例应为3:4:3;如果晚上9点到10点睡觉,其比例应为4:4:2。这样既能保证活动时能量的供给,又能在睡眠中让胃肠得到休息。而经常参加聚餐的人,显然一天的饮食重点都放在晚餐上。

三是营养过剩。调查资料显示,危害人们健康的心绞痛、心肌梗塞、糖尿病,与长期进食丰盛的晚餐有十分密切的关系。大量的高蛋白、高脂肪、高能量食物,会使血脂的凝固性增强,极易沉积在血管壁上,促使动脉硬化和血栓的形成,又可导致肝脏制造更多的低密度和极低密度脂蛋白,把过多的胆固醇运送到动脉壁堆积起来,造成“雪上加霜”的局面。随着年龄增长,人体

■厨娘出招

冬季养胃,不妨学学这几道菜

□阿伦

如果胃总是不舒服、闹情绪,请远离那些生冷、甜腻、高蛋白、肉类和油脂,清清淡淡、温和适口的菜肴是秋冬养胃的关键武器。

土豆沙拉

简单的土豆沙拉是很好的健胃食品,在家制作,方便快捷。只需要将土豆煮熟,即可按照自己喜欢的办法来拌制。

■养胃原理

土豆有着神奇的药用价值。土豆泥是治疗胃溃疡的食疗秘方。得了胃溃疡,就好像多了很多小窟窿,而土豆泥犹如小膏药一样,把这些小窟窿牢牢封上。每天空腹时吃两次,20天到一个月左右,病症会明显好转。

山药百合胡萝卜素炒

蔬菜,不仅容易消化,而且能提供足够多的碱性来中和胃酸。在油的选择上,尽量选择橄榄油。橄榄油也可以对胃起到保护膜的作用。

■养胃原理

百合可以治疗胃痛,缓解郁热型胃脘痛,还可以清心安神。

山药是出了名的养胃佳品。山药味甘性平,其补脾养胃的功效特别显著,而且它不寒不热、作用温和,非常

适合胃功能不强、脾虚食少,消化不良、腹泻的人食用。

胡萝卜可以提高人体免疫力,适合胃溃疡患者。

南瓜火腿

简单易做的这道菜,只需要把南瓜切片,和火腿肉一起蒸制即可。方便易学,却是养胃的好菜。

■养胃原理

南瓜:《本草纲目》载:“南瓜性温,味甘,入脾、胃经。”南瓜能补中益气、消炎杀菌、止痛。其所含的丰富果胶,可“吸附”细菌和有毒物质,包括重金属、铅等,起到排毒作用。同时,果胶可保护胃部免受刺激,减少溃疡。用南瓜做菜,可以滋养肠胃,让胃一直处于温热状态。

素炒青豆莲藕

这道常常在江南小馆里出现的美名为“荷塘月色”的家常小炒,只需要用热橄榄油快炒即可。口味上乘,制作简易。

■养胃原理

青豆不仅抗癌,还含有不饱和脂肪酸和大豆磷脂,可以保护血管弹性,其中含有的膳食纤维,可以帮助胃蠕动,促进消化。

莲藕除含有大量的碳水化合物外,蛋白质和各种维生素及矿物质的含量也很丰富,民间有“新菜嫩藕胜太医”之说。但如想让藕成为养胃滋阴、健脾益气的食补佳品,必须把它做熟再吃。熟藕其性由凉变温,虽然失去消淤、清热之功,但对脾胃有益,有养胃滋阴、益血、止泻之功效。

(林紫)

