

养胃食物会伤胃？ 给你一张正确的养胃时间表



每年的4月9日是国际护胃日又称国际养胃日。随着生活节奏的加快,越来越多的都市人不吃早餐、晚上大补、零食替代正餐充饥,这样的饮食方式很多人都不陌生,但长期这样,胃真的很受伤。现代人养胃已经成为了一种必然的趋势,那么关于养胃,在传统观念中,米粥、面食等都是首选食材。但如果这么理解养胃食物,很可能不一定养胃而是伤胃。

1.胃食管返流者不适用米粥

米粥是流质食物,质软易消化,确实可以减轻胃肠道负担。但是,并非所有胃病患者都适合。因为米粥太稀,容易引起返流,出现胃部泛酸加重胃病。对多数胃病患者熬粥熬烂一点,不放太多粗粮,可以减轻胃病。

2.喝牛奶超过2杯易伤胃

牛奶喝太多也能够增加胃

酸分泌,所以喝牛奶一定要适量。按照一个人每日300毫升奶制品适中,早餐与晚上睡前1小时各一杯牛奶即可,午餐喝酸奶。

自身患有急性胃炎或急性发作期,不推荐喝牛奶养胃,还可能引发胃肠道不适感。注意一点,乳糖不耐受者喝牛奶容易腹泻,这类人可以将牛奶替换成奶酪或者酸奶。

3.软烂的面食才养胃

胃不好多吃面食,因为它好消化,特别是胃酸分泌多的人,多吃面食不但可以助消化,还可以通过面食中碱来中和胃酸,一举两得。

但是在煮食面条过程中,要注意软硬程度。比如馒头、软的面条对胃的刺激才小,也适合胃溃疡、慢性胃炎的人食用。

4.山药煮法很关键

山药是淀粉类食物,适合胃病患者食用。但是,从成分来看,山药并没有特别养胃的独到之处。最好是蒸的山药比较软,对胃的刺激很小,所以适合胃病患者。

5.苏打饼干要配合流质食物

苏打饼干含有碱性的碳酸氢钠,所以能够中和胃酸,缓解

分泌过多引起的烧心。可是苏打饼干要细嚼慢咽,再搭配流质食物一起吃,才能起到养胃作用。

要注意,苏打饼干并不适合当正餐,更适合胃溃疡、慢性胃炎患者恢复期中加餐的选择。一些折扣养胃饼干的食物,其实真正养胃成分含量偏低,并不能起到真正养胃效果。

(央广网)

与其戒断咖啡 不如减少油炸烘烤

近日,一条消息在朋友圈刷屏。消息称美国加州一个法院裁定,根据加州65号提案,星巴克及其他咖啡公司必须在加利福尼亚州出售的咖啡产品上贴上癌症警告标签,因为咖啡里含有致癌物——丙烯酰胺。大量媒体在报道时称,星巴克最大丑闻曝光,咖啡里竟然都是致癌物。这是怎么回事?还能放心喝咖啡吗?加州65提案的本质是维护消费者的知情权,它要求产品必须标明其产品中是否含有加州65提案管制化学品目录中的物质,明示所接触到的物质的属性、可能遭遇的危害,以及一旦接触后应如何处理的信息,所以才出现了上述事件。

加热食物会产生丙烯酰胺

丙烯酰胺是由“还原糖”,比如葡萄糖、果糖等和某些氨基酸(主要是天冬氨酸)在油炸、烘焙和烤制过程中,通过美拉德反应产生的。美拉德反应,在我们生活中随处可见,比如烤肉、烤面包等,这么香、颜色那么诱人,都是美拉德反应的作用。

要知道,食物里基本都有碳水化合物和蛋白质,在加热过程中不可避免地会产生丙烯酰胺。所以,我们平时吃的很多食物中都有丙烯酰胺,比如薯片薯条、油条油饼等。咖啡是用咖啡豆经过烘焙做出来的,自然难以避免会有丙烯酰胺;甚至我们喝咖啡时加入的黄糖也有,因为它是白糖加热做成的。

丙烯酰胺的确是一种潜在致癌物。大量动物实验表明,丙烯酰胺具有一定致癌性;并且能够造成神

经系统损伤,影响婴儿早期发育,危害男性生殖健康。但是,目前并没有足够证据显示它会导致人类癌症,正因如此,世界卫生组织评估后将它定位2A类致癌物,也就是可能使人致癌。

一天只喝一杯咖啡不足为虑

大家最关心的还是摄入多少丙烯酰胺。从24个国家获得的数据表明(2002-2004年),丙烯酰胺含量较高的三类食品平均值从高到低是:咖啡及其类似制品,平均含量为0.509mg/kg,最高含量为7.3mg/kg;高温加工的土豆制品(包括薯片、薯条等),平均含量为0.477mg/kg,最高含量为5.312mg/kg;早餐谷物类食品,平均含量为0.313mg/kg,最高含量为7.834mg/kg。

而且,由于饮食习惯不同,每个国家的数据也有差异,比如我国香港的数据显示,薯片中的丙烯酰胺含量最高。虽然从数据来看,一些食物中的丙烯酰胺含量还不低,但其实我们总体上吃进去的丙烯酰胺并不多。世界卫生组织估计平均水平是每人每天20~30微克,我国的平均摄入量大约是18微克(以60公斤体重计),这个摄入量总体来说是很安全的,不用太担心。

咖啡中的丙烯酰胺含量确实很高,达到700多微克/公斤。而我们在喝咖啡的时候,一般一杯咖啡就用一小勺,用的咖啡豆或者咖啡粉也就有三四克咖啡,所含的丙烯酰胺通常不超过5微克,一天之内喝一两杯咖啡不足为虑。实际上,目前也有很多科学家对咖啡是否致癌进行了研究,但

其实都没有高质量证据显示其致癌。正因如此,2016年世界卫生组织最新的评估,将丙烯酰胺从2B类致癌物中移除,挪到了第3类中(不会对人体致癌)。也就是说咖啡并不会使人致癌,大家不必太担心喝咖啡会使人致癌。

不过,作为食品安全的第一责任人,食品生产加工企业还是应该尽量改进食品加工工艺和条件,研究减少食品中丙烯酰胺的可能途径,探索降低乃至可能消除食品中丙烯酰胺的方法。

中国人摄入丙烯酰胺来自炒菜

不同国家,由于饮食习惯不一样,我们摄入丙烯酰胺的食物来源也不一样。咖啡、油炸或烘焙的土豆是欧美国家人群丙烯酰胺的主要摄入来源,但在我国,炒菜可能是我们摄入丙烯酰胺的主要来源,毕竟我们喝咖啡还是比较少的。

根据香港食物安全中心的估计,当地人摄入的丙烯酰胺有约45%来自炒菜,主要是因为平时喜欢用爆炒的烹饪方式,比如爆炒西葫芦的丙烯酰胺含量可以达到每公斤360微克。由于大陆地区的居民也喜欢煎炒烹炸,所以应和香港的状况差不多。

对于我们中国人来说,如何尽量减少丙烯酰胺的摄入和对健康影响呢?应该从两方面做起:

- 1.日常烹调食物时,尽量多蒸煮炖、少煎炸烤,不要温度过高或加热时间太长,这样有助于减少丙烯酰胺生成。
- 2.建议大家平时注意饮食均衡。

(健康报)

女性常吃红肉罹患远端结肠癌风险较高



英国利兹大学一项研究显示,经常食用红肉的女性罹患远端结肠癌的风险较高。研究结果刊载于最新一期《国际癌症杂志》。

研究涉及32147名英国女性。依照日常饮食习惯,研究对象分为四组:第一组常吃红肉,人数最多,达到65%;第二组爱吃禽肉,人数占3%;第三组爱吃鱼肉,为13%;第四组爱吃蔬菜,人数占19%。随访17年间,研究对象中出现335例结肠癌,其中119例为远端结肠癌。远端结肠位于结肠末端,为粪便储存处。研究人员发现,爱吃蔬菜组研究对象罹患结肠癌的风险最低;常吃红肉的研究对象,罹患远端结肠癌的风险较高。

美国《新闻周刊》网站援引研究人员的话报道,希望这一新发现能够帮助女性更好地管理个人健康,尤其是那些有着结肠癌家族史的女性。研究人员说,这项研究有一定局限,研究对象中爱吃禽肉和鱼肉的女性较年轻,而且身高体重指数较高,而这些因素可能影响结肠癌风险。多年前有一些研究显示红肉关联结肠癌风险。这种关联可能源于多个因素,包括红肉高温烹饪过程中产生的化学物质、加工肉使用的防腐剂等。

(报摘)