

# 最伤胃的6种饮食习惯你有吗?

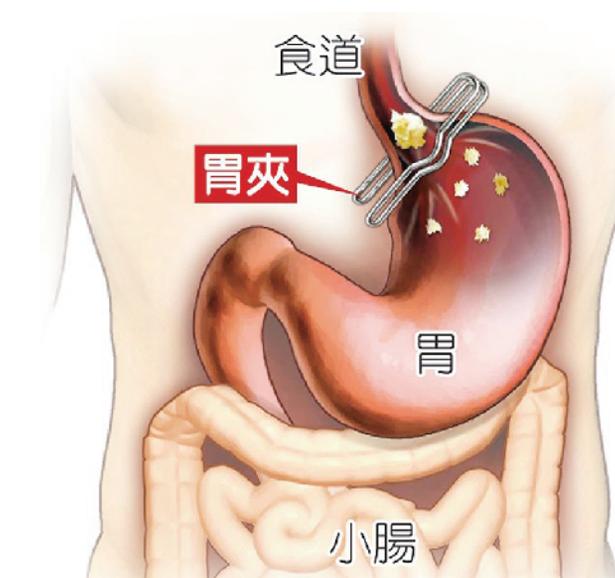
俗话说“十人九胃病”，意思是说十个人中大约有九个人多少都有些肠胃疾病。但其实大部分的肠胃疾病都是由一些不良饮食习惯造成的，是吃出来的病。哪些不良习惯会伤胃呢？

## 狼吞虎咽

很多男性朋友吃饭时喜欢狼吞虎咽，殊不知这样对胃伤害是很严重的。吃饭太快会增加胃的负担，造成胃部肌肉疲惫，胃动力下降，甚至过于粗糙的食品还会直接磨损胃黏膜。

## 边吃边喝

边吃边喝会把胃液稀释，稀释以后它的胃酸浓度肯定有所降低，而胃酸这个初步消化的浓



度降低以后，对于一些食物尤其是一些蛋白质的或脂肪类的，初级消化功能就会有所影响。胃液中的胃酸，能杀死食物中的细

菌和病毒。吃饭喝水会冲淡胃酸，细菌繁殖易患肠胃炎。

## 吃的太烫

把滚烫的食物送进食道，黏膜和肌肉受到高温炙烤，受到伤害而局部变性。虽然被烫伤的消化道具有惊人的修复能力，但如果连续一个多小时地受到这种热烫酷刑，就会造成难以修复的损伤，甚至留下致癌隐患。

## 吃太多或太少

进食过少，会使身体一天有近一半的时间处于空腹状态，食物被消化完以后，胃分泌的消化液就会腐蚀胃壁，损伤胃黏膜，诱发溃疡，甚至会引起消化道大

出血。而短时间内大量进食会使胃突然过度充盈，胃壁肌肉受到过度牵拉，导致胃肠出现反射性麻痹。

## 爱吃宵夜

如果经常吃夜宵，让胃肠道不得休息，会对胃黏膜造成刺激，久而久之，易导致胃黏膜糜烂、溃疡，抵抗力减弱。

## 边吃边说

《礼记》中孔子就曾教导人们“食不言寝不语”，我们都将之理解成礼貌，其实这句话蕴含着养胃的诀窍，吃饭时说话有可能会咽下更多的气体，导致消化不良、胀气现象出现。

(经济日报)

## 孕妇吃面食多，孩子糖尿病风险高

麸质是存在于多种谷物中的精华物质——谷蛋白，它具有弹性，能给面食带来“劲道”的口感。面条、馒头、包子、蛋糕、面包、披萨、意面等常见面食中麸质含量都比较高。丹麦、冰岛和美国科学家近日发表的一项联合研究称，女性在孕期少吃这些面食，孩子日后患糖尿病的风险会降低。

研究人员对6.4万名孕妇进行调查，发现摄入麸质最多的孕妇(每天约20克，相当于13片面

包)，生下1型糖尿病孩子的风险为0.52%，该概率是麸质摄入量最少女性(约7克)的两倍。

研究人员认为，遗传基因仍是导致1型糖尿病的首要原因，但准妈妈饮食中的麸质或可引发孩子新陈代谢系统炎症，导致该病风险升高。英国糖尿病协会研究联络官员露西·特雷尔表示，科学家们正在研究人类基因和一系列环境因素如何共同起作用，影响1型糖尿病发病。(报摘)

## 低脂饮食可助杀死癌细胞

美国加州大学洛杉矶分校的一项新研究表明，饮食干预可以帮助杀死癌细胞。小鼠模型研究显示，患白血病的肥胖小鼠在化疗前将食物由高脂饮食改为低脂饮食后，其预后明显改善，存活率也显著提高。

急性淋巴细胞白血病是最常见的一种儿童癌症。有研究发现，在患有这种癌症的儿童中，有三分之一的儿童在诊断出癌症时超重或肥胖，他们进行化疗的效果相对较差，化疗后的复发率也比正常体重儿童要高出50%。很明显，肥胖不利于白血病的治疗，但这种状况是否可以通过减肥而改善？让孩子节食是否有效？这些问题尚未得到科学研究的证实。

为寻找上述问题的答案，加州

大学洛杉矶分校史蒂文·密特曼博士领导的研究小组在小鼠身上进行了测试。他们将长春新碱(一种抗肿瘤药)用于治疗患有白血病的肥胖和非肥胖小鼠，并对小鼠的饮食进行了调整。结果发现，如果在开始化疗前将肥胖小鼠的饮食从高脂改为低脂饮食，小鼠的预后会显著改善，其存活率也显著提高。低脂饮食组的小鼠存活率是高脂饮食组小鼠的5倍。

密特曼指出，他们的研究表明，饮食干预或可以帮助杀死白血病患者的癌细胞，一些饮食习惯的简单改变就可能提高患者的存活率，这一发现令人振奋。目前，该研究小组已开始进行人体试验，测试饮食干预对患白血病儿童化疗效果的影响。

(科技日报)

## 中式早餐缺乏蛋白质

□ 美国加州大学洛杉矶分校医学和公共卫生学荣誉教授、医学系临床营养研究小组组长 大卫·赫伯博士

在很多人眼中，早餐是一日三餐中重要的一顿。最新调查数据显示，80%以上的中国消费者已养成每天吃早餐的习惯；在食物选择上，传统的中式早餐排名第一，占比达到63%，中老年人对中式早餐的偏爱程度更高。美国加州大学洛杉矶分校医学和公共卫生学荣誉教授、医学系临床营养研究小组组长大卫·赫伯博士提醒，从营养平衡来看，传统中式早餐里的蛋白质比例偏低，应有意识地增加高蛋白食物。

根据营养均衡原则，每顿饭中热量的摄入分配应为50%碳水化合物、20%蛋白质和30%

健康脂肪，再加上足够的水分摄入，以促进人体达到最佳的健康水平。然而，传统的中式早餐多以馒头、煎饼、米饭、面条、粥等为主，肉蛋奶比例较低，属于典型的高碳水化合物、低蛋白质饮食。

赫伯博士解释说，健康早餐中蛋白质的重要性体现在，相比其他营养素，它更能满足人类的胃口。当蛋白质进入消化系统时，会向大脑释放一定的信号，起到提振精力、改善情绪的作用，同时提供饱腹感。碳水化合物虽然也可以消除饥饿感，但其维持饱腹感的时间特别短，吃后不太久便又感觉饥饿，容易造成多次加

餐的行为，最终导致热量摄入超标。同时，蛋白质摄入的减少，也意味着碳水化合物和脂肪摄入会相应增加，如果多摄入的碳水化合物以面点、饼干、粥等精白米面为主，更不利于健康。

赫伯博士说，早餐最好安排在早起后的30分钟内，如选择中式早餐，可适量减少米面的摄入，增加肉蛋奶的比例，再搭配蔬菜水果，以保证每日营养素的均衡摄入。此外，碳水化合物和脂肪都有“好坏”之分，建议多以全麦、粗粮等替代精白米面，脂肪摄入则要多选深海鱼等富含欧米伽3脂肪酸的“健康脂肪”。

## 别吃油亮的开口栗子!

□ 营养师 刘静

刚出锅的糖炒栗子，油光锃亮，皮上个个开着整齐的口，露出黄嫩嫩的栗仁，吃到嘴里才发现，味道并不像闻到的那样香甜，也不像期待的那样软糯，甚至到最后还有点苦味。到底怎么回事呢？

正常的栗子外皮颜色深褐，并无特别的光泽。而很多贩卖的糖炒栗子个个乌黑发亮，问及因由是涂了蜂蜜的结果。如果涂抹了蜂蜜倒是件好事，但用手摸摸油亮的栗子，没有蜂蜜的黏性，清透光滑，这很可能是在炒制过程中添加了工业石蜡，这种物质成本低廉，但成分复杂，有些人吃栗子会先放到嘴里咬开，经常这样吃对身体有害无益。



若是未开口的栗子还好，食用时会剥皮，但开口栗在砂子中糖炒后黏性增加，不光会吸附黑砂中的尘土，还可能被工业石蜡污染。一些贩卖者为降低成本，甚至用甜味剂代替糖，这也是为什么有的栗子吃到最后没

感受到甜反倒越吃越苦的原因。食用板栗，尽量选购生栗子自行制作，如果实在垂涎糖炒栗子也不要太“好色”，选择颜色自然且没有开口的栗子，那些油光粉饰喜好“卖笑”的美容栗子一定要远离。