

当心这九种消化问题影响你的体重

当消化道功能不正常时,就会影响体重秤的读数。胃肠病学家认为,胃肠和消化问题会对饮食方式以及身体吸收和消化食物的方式产生很大影响,从而导致体重增加或减轻。大多数消化问题往往会因食物吸收不良而导致体重减轻,但在一些情况下,肠道问题也会造成体重增加。

如果体重秤的读数总在变化,而你又不知道原因,以下这些常见的消化问题可能是罪魁祸首。美国“雅虎”网站健康栏目近日对此进行了总结。

1.胃食管反流性疾病

当胃酸上升返回食道时,会在下胸部引起一种疼痛的烧灼感(俗称烧心)。对于患有这种疾病的人来说,“安慰性食物”被赋予了新的含义,因为进食能帮助他们减轻疼痛。进食之所以能起到暂时的缓解作用,是因为你吃的食物和咀嚼食物的唾液都能中和胃酸。唯一的问题是:一旦食物被消化,所有的症状(腹胀、恶心和打嗝)都会复发,而且比原来更严重。由于患者需要帮助,所以他们很容易陷入导致体重增加的暴饮暴食恶性循环。

解决办法

虽然一些验方(如苹果醋或芦荟)可能有帮助,但没有科学证据支持。服用非处方药(如奥美拉唑或雷尼替丁)没有体重增加的常见副作用。

2.溃疡

这些令人不舒服的溃疡通

常形成在胃或小肠的血管内膜里,这里通常生成了过多的酸。与胃食管反流性疾病一样,进食能改善疼痛症状(包括肿胀和持续的恶心),因为它暂时给溃疡覆盖了保护层,中和了胃酸。显而易见的是,如果患者吃得更频繁,过量的热量会导致体重增加。

解决办法

为了消除溃疡,在医生的指导下服用酸阻断药物,如奥美拉唑。停止服用非甾体类抗炎药或非甾体类止痛药,如布洛芬或阿司匹林,因为它们可能导致内出血,对溃疡患者造成生命威胁。相反,选择对乙酰氨基酚或泰诺,它们有助于缓解溃疡造成的疼痛。

3.便秘

那种负重感可能让你感觉体重增加,但实际上身体并没有吸收更多的热量。因此,便秘不会真正造成体重增加,额外的排泄物只会使体重秤的读数增加1~2斤而已。更别提便秘本身并不能给我们提供去健身房锻炼的动力,它只会造成患者行动迟缓 and 更愿意久坐。

解决办法

养成有规律的排便习惯,坚持每天摄入至少含有25至30克纤维的均衡饮食,多喝水,勤锻炼。

4.细菌过度生长

肠道同时含有好的和坏的细菌,研究表明,通过减轻炎症和控制体重,好的细菌对提升整

体健康起着至关重要的作用。当细菌数量增加或细菌种类失衡时,就会发生小肠细菌过度生长(SIBO),它通过两种方式导致体重增加。首先,细菌会生成甲烷,这种气体会放缓小肠的整体功能,让肠绒毛(肠道血管内膜上的小指头状突起)在进食时吸收更多的热量。其次,SIBO可以减缓新陈代谢,影响胰岛素和瘦素抵抗,这两者都有助于调节饥饿和饱腹感。因此,患者可能渴望吃碳水化合物,即使在吃了大餐后也感觉没吃饱。

解决办法

为避免小肠细菌过度生长,除非绝对必要,避免服用抗生素,它会导致肠道细菌失衡。如果已经发生了SIBO,医生会建议服用助消化药来帮你重回正轨。

5.肠易激综合征

肠易激综合征(IBS)是最常诊断的胃肠道疾病,而且经常与其他消化问题重叠,如对食物敏感、肠漏综合征,以及肠道菌群失衡。就像便秘(它也是肠易激综合征的一个症状)一样,IBS会造成腹胀和慢性炎症,进而导致体重增加。

解决办法

对于那些被诊断为IBS的人来说,要找到问题的根源。服用益生菌能培养好的肠道细菌,添加消化酶能帮助分解食物,食用无麸质饮食,这样就能减轻肠道炎症。

6.克罗恩病

食欲不振和体重减轻是克

罗恩病的常见症状,这是一种无法治愈的慢性炎症性肠病。然而,如果患者接受了类固醇治疗,情况就会完全相反。类固醇会增加患者对碳水化合物的渴望,使人体保持更多的水分,因而感到肿胀。幸运的是,一旦停止使用类固醇,减肥就不会太难。

解决办法

首先,保持整体健康比增加几斤体重更重要,所以听从医嘱是非常必要的。有些医生不愿意给病人使用类固醇,因为他们知道副作用非常大。每个病人对药物的反应都不一样,因此要尝试哪种疗法最有效。

7.胃轻瘫

这种病通常与1型或2型糖尿病有关,它也称为胃排空延迟。胃轻瘫是一种“减缓或阻止食物从胃到小肠的运动”的疾病。由于正常的消化过程是不可能发生的,所以患者会因为腹胀而感觉体重增加,但这种疾病最终会造成体重下降。

解决办法

根据美国胃肠病学会的说法,饮食是治疗胃轻瘫最重要的方法之一。由于富含脂肪和膳食纤维的食物需要更长的时间来消化,因此建议任何患有这种疾病的人限制或完全避免这些食物。

8.食物耐受不良

如果你注意到自己的身体很容易被某些食物刺激,那么很有可能你有食物耐受不良。不同于食物过敏(它是一种免疫系

统反应),食物耐受不良会影响消化系统,使某些食物难以消化和分解,最常见的就是乳制品。食物耐受不良的人体会体验到腹胀、抽筋和排气增多,感觉体重有所增加。取决于食物耐受不良的严重程度,患者可能会有腹泻。

解决办法

虽然你可能会因为摄入某种饮食而整天感到臃肿和不舒服,但实际上体重并未增加。克利夫兰诊所的胃肠病学家建议患者避免或减少摄入那些会给他们带来问题的食物,如果最终吃了一些困扰胃的食物,那就服用抗酸剂。

9.溃疡性结肠炎

美国加州大学洛杉矶分校的研究者发现,溃疡性结肠炎会造成消化道持续发炎,最初导致体重减轻。不过,与克罗恩病一样,溃疡性结肠炎的治疗方法(类固醇)会使患者体重增加。口服强的松这样的类固醇会造成体脂重新分布,患者的脂肪更有可能移动到面部或颈部,而不是堆积在胃部或臀部。即使是在治疗过程中患者可能会注意到体重的不同,但一旦摆脱类固醇,一切都应该恢复正常。

解决办法

虽然中重度的溃疡性结肠炎可能需要类固醇来治疗,5-氨基水杨酸盐和免疫抑制剂也是选择。不论采用哪种治疗方法,保持健康才是最重要的,不要过分看重体重的增减。

(北青报)

每天吃一个鸡蛋不会增加中风发病风险

芬兰一项最新研究表明,摄入适量高胆固醇或每天吃一个鸡蛋不会增加中风发病风险。

中风又称脑卒中,是一种由血管阻塞或血管破裂引起的脑血管疾病,发病急,病死率高。有些人认为鸡蛋胆固醇含量高,会增加中风风险。但对于摄入适量高胆固醇或吃鸡蛋会否增加中风风险,先前研究结论不一,甚至有研究显示吃鸡蛋可降低中风风险。

东芬兰大学等机构研究人员在新一期《美国临床营养学杂志》上发表报告说,他们在上世纪80年代末,以1950名年龄在42岁至60岁间、没有心血管疾病的男性为研究对象,调查了他们的饮食习惯。此后21年间,有217人罹患中风。

分析结果表明,摄入适量高胆固醇或吃鸡蛋与中风发病风险之间并无关联。尽



管不少研究对象携带影响胆固醇代谢的APOE4变异基因,研究人员也未在他们身上发现摄入适量高胆固醇或吃鸡蛋与中风发病风险之间存在关联。

本项研究中,摄入胆固醇最多的一组研究对象平均每天摄入胆固醇520毫克,且平均每天吃一个鸡蛋。一个

鸡蛋的胆固醇含量约为200毫克。研究人员说,这至少表明这种摄入水平不会增加中风风险。

不过研究人员坦言,这项研究有一定局限性,研究对象均没有心血管疾病史,且研究整体规模较小,因此有关结论还有待进一步验证。

(新华网)

看中医前四类食物要忌口

不少人都知道,看西医讲究很多,比如有些检查需要空腹,有的则需要憋尿等。而看中医,很多人就随意多了,认为只要号号脉,就能把自己的病情“摸”得八九不离十了,因而就诊前饮食“百无禁忌”,这是一个认知误区。

中医诊病自成体系,包括望、闻、问、切四方面。望,指观察患者的神、色、形、态;闻,指听其声音,嗅其气味;问,指询问患者的现病史和既往史等;切,则指通过切脉而了解其体质虚实,病情深浅,病在何脏腑等。四诊合参,对其矛盾之处和假象有所取舍,作为整体辨证和精准遣药的依据,才能药到病除。这就需要患者在就诊前有所准备,尤其饮食方面要避免摄入以下4类食物,以免干扰医生对四诊信息的判断。

1.气味浓烈的食物。看诊中,消化不良的患者常可闻其口气臭秽、酸腐;老慢支、支气管扩张的患者常有明显的痰腥气味等。气味浓烈的食物有葱、蒜、柑橘类水果、口香糖、香烟等,食后可遮盖自身气味而影响医生的判断。

2.容易使舌苔染色的食物。舌质、舌苔是中医“窥探”人体体质寒热虚实及五脏六腑病情变化的一面“小镜子”,舌红、苔黄腻通常是湿热体质的常见舌象表现,如患者不慎摄入让舌苔黄染的食物,会干扰医生读取舌象信息。故患者就诊前不要进食容易染舌苔的食物,如山楂、草莓、枇杷、芒果、柑橘、牛奶、豆浆、核桃、花生、瓜子、杏仁、乌梅、杨梅、橄榄、糖果等,以免让“小镜子”谎报“军情”。

3.兴奋刺激性食物。兴奋性饮料(咖啡、红牛、浓茶)可使患者的神色、形态较日常状态发生改变,个别人饮用后甚至出现精神亢奋等现象;食用辣椒等刺激性食物则使人气血运行加快,舌质偏红,脸红出汗,脉搏加快。

4.冰冻饮品。中医认为,冰冻饮料为寒凉生冷之物,饮用后容易使人血管收缩,出现血脉凝滞,从而使脉象发生变化,干扰医生对患者脉诊内容的判断。因此,看中医前不可喝冰冻饮品,即便日常也不要多吃冷饮,以免伤了脾胃。

(生命时报)