

科学养胃 均衡营养事半功倍

生活节奏在不断加快,竞争力越来越大,很多人都养成了不规律的饮食习惯,促使胃病发生的概率有所提高,所以越来越多的人开始关注养胃的食物。有些食物确实容易消化,但“容易消化”≠“对胃好”。在发作期、缓解期等特殊时期,吃细软、容易消化的白米粥、面条等确实是“刚需”。不过,只要过了特殊时期,就该逐渐补充全面的营养,增强胃黏膜防卫能力和身体的免疫力,这才是胃长期健康的根本。

这些“食物”不养胃

白米粥

在人们的观念里,认为粥容易消化,不会给胃肠造成太大的负担,这种说法固然不错。但正是因为缺少了在口腔中咀嚼消化食物的一步,导致唾液淀粉酶无法有效分解食物,粥直接进入胃内,稀释胃液,造成食物蠕动减慢,时间长了,会造成胃酸分泌不足,使胃失去胃黏膜的保护。

胃功能属于“用进废退”,经常喝过于软烂的白粥,会让胃“偷闲”“变懒”,其消化功力就会逐渐减弱,甚至丧失。而且白粥里面主要是碳水化合物和水,营养单一,膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养素都不足。

所以除了术后身体虚弱、胃肠功能有损伤等病人需要吃流质食物以外,长期喝粥不一定养胃,反而还会伤胃。有胃病的朋友,如胃酸分泌过多的消化性溃疡患者和反流性食管炎患者长期喝粥,还会加重胃部疾病。对于糖尿病患者,不建议喝粥,会导致餐后血糖快速升高。

面条

面条里的蛋白质含量比粥里面的大米高一些,但问题却类似,碳水化合物含量高,其他营养价值有限,因此不建议大家经常吃这种清淡的面条,如果选择经常食用的话,一旦时间长了,不仅对胃没有帮助,还会因为营养素缺乏,让胃一直处于不健康状态。

规律进食,不暴饮暴食。

规律进餐是实现平衡膳食、合理营养的前提。一日三餐、定时定量、饮食有度,是健康生活方式的重要组成部分,不仅可以保障营养全面、充足摄入,还有益健康。

细嚼慢咽,每餐的进餐时间最好超过15分钟。

吃饭时要注意细嚼慢咽,食物嚼得越细对胃部的负担就越小。一些长期习惯狼吞虎咽的人群,建议从每口饭嚼20下开始做起,让自己慢慢养成细嚼慢咽的好习惯。

可以在面条里加点“料”来均衡营养:碎蔬菜、碎肉、鸡蛋、各类菌菇、海带等藻类、豆腐等,都是不错的选择。

苏打饼

苏打饼干里面,含有碳酸氢钠。这种碱性成分,可以在一定程度中和过多的胃酸,让胃舒服一点。

但与白粥、面条类似,苏打饼干的营养比较单一,再加上很多苏打饼干含有不少的添加油脂、盐分,甚至有的含有添加糖,吃多了反而不利于健康。所以说,吃苏打饼干“养胃”,弊大于利,最好少吃。

素食

人们经常吃大鱼大肉等不好消化的食物,可能会增加胃部负担,所以只是短时间吃素食,确实能让胃“减负”。但如果长期吃素食,一般人很容易搭配不均,造成营养不良,比如优质蛋白质、铁、锌和维生素B₁₂摄入不足,反而对胃健康不利。

近几年提倡纯素食健康的声音越来越多,以养胃的角度来说,很多素菜也属于发物,比如茴香、洋葱等,也有些患者不能进食纤维较多、糖分较高的菜肴,素菜中包含这类物质的品种有很多,如茄子、南瓜、韭菜等。可以说,素菜对某些患者也是有禁忌的。故此,纯素主义并不健康。

红薯

红薯养胃也是一个常见的误区,红薯性温,可以暖胃,所以不少人就误会它能养胃。但实际上,暖胃不等于养胃,对于胃火旺盛、胃热的人群来说,吃红薯反而会加重不适症状,损害胃健康。

各种食物都吃点。

除了一些特殊情况,需要特殊调理。健康人群如果想要胃部健康需要营养充足,杂粮、蔬菜、水果、肉类、奶类、坚果和豆类等都要吃。推荐每天食物种类不少于12种,每周不少于25种。

容易胀气的食物,循序渐进吃。

对于容易胀气的食物,可以由少到多循序渐进,不要一次吃太多。比如红薯、紫薯、荞麦、豆类等杂粮;西兰花、白菜花、毛豆、苦瓜等蔬菜;巴旦木、杏仁等坚果。

硬的食物做软了吃,黏的食物要少吃。

比如做杂粮饭、杂粮粥、杂豆粥,可以提前浸泡质地较硬的杂粮、杂豆,用电压力锅烹饪。粘豆包、粽子这些不易消化的食物,也要少吃。

牛奶

部分人认为喝牛奶可中和胃酸,有利于消化道溃疡修复,但事实上喝牛奶会促进胃酸分泌,牛奶中含有的乳糖还可能引起腹胀腹泻,特别是乳糖酶缺乏的人。对于十二指肠溃疡、食管炎以及胃溃疡等胃酸分泌过多的患者尽量不要喝牛奶。

但是牛奶对胃黏膜的保护作用值得肯定,尤其是长期饮酒的人,餐前喝点牛奶、酸奶可以保护胃部。

姜糖水

据说从古代开始,对待胃疼的土方法就是喝姜糖水。的确,生姜具有暖胃、驱寒的作用。一些肠胃着凉、受寒的患者喝姜糖水能很好地缓解病症。但是,胃部病变有很多种,不是所有都能靠姜糖水缓解。比如因胃酸过多导致的胃溃疡、胃炎等,喝姜糖水会刺激病情,导致更严重。

少吃腌制食物、刺激性食物。

腌制食物为了长时间保存,往往会加入大量盐分,这些食物内含有超高的亚硝酸盐,亚硝酸盐在进入胃部后会转换成亚硝酸胺,这个物质是超强致癌物,是引起胃癌发生的主要原因之一。

一些刺激性食物,如辛辣、寒凉的食物,在进入胃部之后会给胃部带来一些不良刺激,引起胃部不适。

(光明网)