

“护胃行动”进行时：

饮食因素对胃部健康尤为重要

胃是人体重要的消化器官,如果它出了问题,不单单是难受,还会耽误我们享受美食。饮食因素对胃部健康尤为重要,如果长期吃错食物,患胃病的几率会大大增加。现在饱受胃病困扰的人很多,甚至年轻人的胃也在慢慢垮掉,“护胃行动”迫在眉睫。

平时要杜绝不良的饮食习惯,定期体检,特别是家庭中有幽门螺杆菌感染的人。如果胃经常不舒服,一定要尽早重视,别对“胃病信号”置之不理。那么,胃最怕的食物以及不好的生活习惯有哪些?要想保护胃的健康,我们应该怎么做呢?

胃最怕这5点

现在捂着肚子喊胃疼的人比比皆是,不良的饮食习惯和生活习惯很容易损害胃部的健康。

高盐食物

长期高盐饮食不仅会危害心血管健康,对胃部健康也很不好。

盐摄入过高会刺激胃黏膜,可能会导致胃壁细胞脱落。而壁细胞是保护胃部健康的屏障,一旦被破坏就会增加罹患胃炎的风险,严重还可能导致胃癌。

建议:饮食中要控制好盐的摄入量,每人每天最好控制在5克之内,也就不到1啤酒瓶盖的量(带胶垫),同时也要注意少吃腌菜、泡菜、火腿、香肠、培根等盐含量较高的食物。有数据显示,常吃腌制食品的人群胃癌发生风险增加2.21倍。

高糖食物

现在的年轻人工作和生活压力都很大,很多人压力大时就特别喜欢吃甜食。

有研究提到,经常吃高糖食物不仅容易诱发龋齿,还会增加患胃病的风险。有些甜食中的相关成分比如阿斯巴甜、蔗糖素和糖精不仅会破坏肠道免疫平衡,使肠屏障功能受损,而且会打破肠道微生物群的平衡,为幽门螺杆菌感染创造条件。

2024年发表在《实用临床医药杂志》上的研究发现,含糖食品/饮料的摄入可增加胃食管反流病(GERD)风险,其潜在机制可能是,第一过量摄入糖会破坏肠道微生物稳态,导致菌群失调,而小肠细菌过度增殖可促进CERD的发生发展;第二过量摄入糖可诱发代谢综合征和2型糖尿病,两者均可增加GERD风险。

另外,高糖食物吃得多吃也可能与功能性消化不良有关。

建议:每天糖的摄入量最好控制在不超过25克,在家做菜尽量少放或不放添加糖。购买食物时看包装上的标签,多选不含有添加糖的,比如配料表有白砂糖、冰糖、红糖、黑糖、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆、蜂蜜等的都要尽量减少食用。

吸烟饮酒

吸烟和饮酒都对健康危害很大,二者都可诱发胃食管反流病。吸烟可降低食管下括约肌的肌张力,减少唾液分泌,而饮酒会影响食管的同步收缩效率,显著降低下食管括约肌压力,并能够促进胃酸的分泌,影响其蠕动功能,导致胃和食管功能衰退,引发胃食管反

流病。

并且,长期吸烟饮酒与胃癌的发生有关。已有大量研究证实吸烟会增加胃癌发病风险,这是因为香烟的烟雾中含有多种致癌物,会诱发胃癌;酒精可刺激胃肠道,导致恶心、呕吐、腹痛等症状,引起胃黏膜损伤与出血,同时对肝脏、神经系统和内分泌系统等也会造成一定的损伤,特别是高度酒危害更大。

建议:戒烟限酒!最好不饮酒,如果实在要喝,成年人每天的酒精摄入量要控制在不超过15克。

饮食不卫生

饮食不注意卫生,可能会感染幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是消化性溃疡、慢性胃炎、胃癌等疾病的重要致病因素,会导致腹痛、嗝气、上腹胀、反酸等症状。

建议:餐前便后要认真洗手,注意卫生,保持清洁;日常定期给餐具进行消毒,进餐实施分餐制,并使用公筷公勺,这是预防幽门螺杆菌传播的有效手段。另外,建议定期体检,如果发现自己感染了幽门螺杆菌要及时治疗。

某些药物

长期服用某些药物也会伤害胃黏膜,如阿司匹林、布洛芬等。

建议:服用药物之前要先咨询医生,充分了解其副作用,并看好说明书。

保护胃要这样做

要想让胃保持健康状态,除了以上提到的这些之外,下面这些好习惯也很重要。

多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果中不仅富含维生素、矿物质、膳食纤维和水分,还能为我们的身体提供丰富的抗氧化成分,比如胡萝卜素、番茄红素、花青素、维生素C等,这些成分都能帮我们减轻身体的炎症反应,保护胃部健康。

有研究显示,虽然蔬菜的摄入量与胃癌的发病风险无关,但葱类蔬菜和十字花科蔬菜对预防胃癌具有保护作用。增加新鲜水果的摄入,也能降低胃癌的发病风险。

综合分析截至2020年全球17项相关研究数据的结果显示,每周摄入水果 ≥ 3 次与 < 3 次的人群相比,胃癌风险降低62%;每周摄入蔬菜 ≥ 3 次与 < 3 次的人群相比,胃癌风险降低38%。

所以,在饮食上我们一定要尽量增加蔬菜的摄入,每一餐要让蔬菜的量占到餐盘的一半,并多选深色蔬菜,经常食用十字花科蔬菜;至于水果,每天吃上2~3拳头的量即可。

常吃豆制品

黄豆以及豆腐、腐竹、素鸡、豆干、豆腐丝等豆制品中富含大豆异黄酮。有研究显示,大豆异黄酮能诱导胃癌细胞发生凋亡,具有预防和抵抗胃癌的作用。

别吃得太撑、要细嚼慢咽

每餐控制好进食量,不要吃得太过,七八分饱就可以了,避免加重胃肠负担。细嚼慢咽就能很好地控制进食量,避免吃撑,每口饭多嚼几口能让食物被咀嚼的更加充分,增加消化液与食物的接触面积,使其更好消化,减轻胃肠负担。

保持健康体重

要想保护胃部健康,还得控制体重。肥胖人群普遍内脏脂肪较高,一项胃癌风险相关性的流行病学研究表明,内脏脂肪是贲门癌发病的高危因素。另外,肥胖与多种癌症的发生风险相关,在促进胃癌疾病发展过程中也起到一定作用。

体质指数(BMI)是目前广泛采用的一种判断人体胖瘦程度的指标。如果 $BMI \geq 24$ 就属于超重, $BMI \geq 28$ 就属于肥胖了, $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$ 。并且,成年男性腰围 $\geq 90\text{cm}$,女性 $\geq 85\text{cm}$ 就属于腹型肥胖,即便你的BMI在正常范围内,但腰围超标,也得减肥。

控制体重、预防超重和肥胖,不仅是为了身材好,更是为身体的健康保驾护航。

(薛庆鑫)

吃鱼脑可以补脑 要多吃鱼脑?

很多人都认为以形补形,要想变聪明,就要多吃鱼脑,吃鱼脑可以补脑。事实真的是这样吗?

这是一种常见误区。没有“以形补形”这回事。虽然吃鱼脑确实可以补充对大脑有益的营养物质,如一些不饱和脂肪酸,但这些营养物质在鱼肉里的含量更高。而且深海鱼类的鱼头会富集重金属等污染物,吃多鱼头反而对健康不利。

以形补形靠谱吗?

“以形补形”是一种朴素的、来自古老观察的推测,从营养学的角度看,并没有这种关联。包括喝骨头汤能加速骨折愈合、吃猪腰补肾等,都没有什么理论支持。

食物对身体的效果,主要是由它本身包含的营养成分决定的,因为食物要被消化成小分子的肽、氨基酸、葡萄糖等物质,才能被身体吸收并重新利用。单纯地依靠形状类似就推断可以特异性地补充某个器官或组织的营养,是没有科学依据的。

鱼脑的营养

虽然以形补形不科学,但是鱼脑含有的一些营养成分“歪打正着”地对大脑有点益处。有益的成分是DHA和EPA,它们属于不饱和脂肪酸,对于大脑的神经细胞和身体健康都有益处。

可是DHA富集的地方并不在鱼头,而是在鱼的脂肪组织里,尤其是三文鱼、金枪鱼等深海鱼的鱼肉里,含不饱和脂肪酸最为丰富。深海鱼的脂肪含量越高,DHA和EPA的含量就越高,其中以鲭鱼、鲱鱼、三文鱼、蓝鳍金枪鱼、沙丁鱼这几种含量最高,可以达到每100克鱼肉中超过1000毫克的程度。

不饱和脂肪酸是健康成年人每日膳食中必要的组成部分,推荐食用量在250~500毫克/天,营养学家建议每周吃两次以上(每次100~150克)的富脂鱼类即可。

DHA和EPA的好处也不仅仅是补脑,还能改善心血管健康,提高身体的抗炎功能,调节免疫力。充足的DHA对于维持视力也有重要作用。

需要注意的是

虽然鱼脑里有对大脑有益的营养物质,但并不建议多吃体型大的、肉食性深海鱼的鱼头(如剑鱼、方头鱼、大耳马鲛鱼、大目金枪鱼、马林鱼)。在污染水域中,这些身处食物链较高处的鱼很容易富集重金属,尤其是汞、铅、镉等,会在鱼的大脑、鳃、内脏等地方沉积下来。多吃这类鱼的鱼脑反而有健康风险。

所以,要想补充不饱和脂肪酸,最好的方法还是吃鱼肉。鱼肉要从正规渠道购买,在烹饪的时候用清蒸、水煮、低温烘烤等方式,因为高温油炸容易破坏宝贵的不饱和脂肪酸。

(科学辟谣)