

什么都趁热吃, 女子胃“跑”进了胸腔!

经常吃烫食的人要注意了, 只有冷几分钟, 烫嘴的食物才能变得安全



现在这个季节有多少人热汤热饭火锅不离口? 如果你身边有人是, 那还真该劝他了,乍一听“经常喝烫的、趁热吃易致癌”的说法有些危言耸听,殊不知这并不是捕风捉影!

事件回顾:

近日, 武汉的张女士饭后老是反酸水呕吐, 开始以为只是普通的胃病, 结果到医院一查, 原本在腹腔的胃竟然有部分“跑”进了胸腔!

早在两年多前, 张女士发现自己偶尔有反酸症状, 以为只是小毛病。今年症状变得更频繁, 每次饭后胃里就反酸, 时不时还干呕, 且有上腹胀痛表现, 吃胃药也没好转, 最近甚至开始吃什么吐什么, 赶紧到医院就诊。

医生接诊后怀疑这并非普通胃病, 经检查发现, 其部分胃从腹部跑到胸腔, 确诊为食道裂孔疝, 食道裂孔撕开了一个直径 6 厘米的缺口, 致部分胃进入胸腔。

原来, 57 岁的张女士爱吃热、烫食物, 每到冬季, 热汤、火锅几乎每天必备。

专家解释:

人体的胸腔和腹腔间有块膈肌, 好似一道墙将腹腔和胸腔隔开。食管穿过膈肌上的洞即食道裂孔, 连接膈肌下面的胃。长期吃热烫食物, 对食管黏膜是一种慢性刺激, 容易引起慢性食管炎。在频繁呕吐下, 腹腔内压力持续升高, 使食道裂孔不断扩大, 腹腔内的脏器就会从食道裂孔疝挤进胸腔。

随后张女士住进医院疝与腹壁外科, 实施了腹腔镜微创手术, 在腹部打了 4 个钥匙孔, 植入特殊材料补片将食道

裂孔缝补修复, 术后张女士恢复了饮食, 反酸的症状也消失。

专家提醒, 食物并不是越热越好, 千万不要贪图“趁热吃”, 刚煮好的食物最好先凉一凉再入口, 因过烫食物不仅会烫伤口腔黏膜, 久而久之还可能引起食道裂孔疝、食管癌等问题。若大家长时间出现反酸、烧心、呕吐、腹胀腹痛等不适, 应及时到医院就诊, 以免耽误病情。

口腔、食道等上消化道黏膜十分柔嫩, 正常耐受温度为 10℃-60℃(最适宜的进食温度是 10℃-40℃)。50℃-60℃已经是耐高温的极限了, 如果超过 65℃危害更大, 足以烫伤黏膜。如果长期食用烫食, 黏膜一直处在损伤阶段, 就会诱发黏膜的癌前病变。所以说, 经常喜欢吃烫食的人深受着食道癌的“青睐”。

食管里这 3 个地方易招“癌”!

在食管里, 有三个娇弱的部位最容易癌变——食管入口、食管和左支气管交叉处、食管通过膈肌的食管裂孔处。这三个部位有一个共同点——都是食管里最狭窄的部位。

食道并不是像水管一样从上到下都是直的, 过烫的食物在经过这些最狭窄的部位时, 难免会和它们亲密接触, 烫伤这些部位的黏膜。受伤的黏膜上皮会破损, 严重者会溃烂、出血。如果经常食用烫食, 无疑会导致这些部位反复受伤。虽然黏膜有自我修复功能, 但反复刺激会造成长期损伤, 时间久了就可能诱发癌变。

多烫的食物是 65℃?

测量食物的温度并不困难, 但事实上, 没人会随身带着温度计去测量食物

的温度。那么, 多烫的食物是 65℃? 有人用温度计逐一进行了测试。

- 1、65℃的水, 烫手!
将 65℃水滴一滴到手背上, 有痛感; 喝一小口, 有灼热感, 且下咽困难; 水杯外侧, 徒手无法直接握住。所以, 65℃水, 一个字, 烫。
- 2、微波炉热牛奶, 90 秒 71℃
刚从超市买来盒装的常温牛奶, 倒在碗里在微波炉里加热 90 秒后, 无法徒手拿出来 (需借助隔热手套) 测量温度, 显示 71.0℃。静置五分钟后, 测量温度显示 58.9℃, 此时入口没有灼烫感, 比较舒服。过 10 分钟, 再次测量温度时, 显示 47.4℃, 此时入口口感舒爽。
- 3、用饮水机的水冲咖啡, 先别喝
冲了一杯咖啡, 搅拌均匀, 测温度, 当温度显示 61.1℃时喝下去, 个人感觉入口略烫, 需要吹气并且小口小口喝。
- 看来对于普通人来说, 65℃应该就是感受极限了! 但对于长期吃烫食的人来说要小心了, 因为忍受力的不同, 如果你吹吹气, 觉得入口还是很烫的话, 很可能已经超过 65℃了!
- 4、刚出锅的饺子, 78.8℃
好吃不如饺子! 速冻饺子放入锅内煮透、出锅、装碗, 测量温度, 显示为 78.8℃, 热气腾腾, 需要一边吹一边才能小口咬着吃。五分钟后, 再次测量, 温度下降到 49.6℃, 此时可一口吞, 但需慢慢下咽。
- 5、刚出笼的小笼包, 67.8℃
热气腾腾刚端上桌的小笼包, 测量温度只有 67.8℃, 但依然无法一口吞。静放三分种后, 再次测量温度, 显示 42.9℃, 此时可一口吞, 没有灼热感, 咀嚼后下咽也没有不舒服感。
- 6、烧烤也不能马上吃
一串年糕在铁板上烤熟, 然后立刻测量, 温度显示 66.4℃, 但可以小口小口咬着吃。如果是烤一些鸡腿、鸡翅类的, 温度会更高。
- 7、火爆麻辣烫, 别急着入口
这两年, 麻辣烫是越来越火爆。大冬天的加班班, 吃上一口麻辣烫, 幸福感就会飙升。但是刚出锅的麻辣烫, 立刻测量温度, 显示 69.0℃。静放五分钟后再次测量, 温度降至 59.7℃, 油豆腐可直接入口吃, 汤汁需小口小口喝。
- 实验做到此, 65℃吃进嘴里究竟什么感觉, 大概你心里已经有谱了。你看, 只要冷几分钟而已, 烫嘴的食物就能变得安全, 为何不多等等呢? 总之, 如果你已经感觉烫了, 那就等一会再享用吧。
- 10.保质期长。采用酶制剂及麦汁澄清技术, 可有效去除啤酒中多余的蛋白质, 从而延长其保质期。



小麦啤酒有什么特点?

小麦啤酒为至少使用了 50%小麦芽制成的发酵啤酒, 其原麦汁浓度至少为 10%。由于小麦啤酒色度较淡, 口味清爽、风味纯正独特, 因而受到越来越多消费者的欢迎, 具有广阔的发展前景。

一、小麦啤酒的类型

- 1.酵母浑浊小麦啤酒(酵母小麦啤酒): 直接在灌装前精确调整瓶内的浸出物含量和酵母数量, 要求准确操作。
- 2.晶莹小麦啤酒: 过滤后不含酵母的清亮小麦啤酒。

二、小麦啤酒的主要特点

1. 二氧化碳含量较高, 6 克/升-10 克/升或 0.8%-1.0%, 能给饮者以清凉舒解之感。
2. 泡沫丰富、洁白细腻且泡持性好。泡持性一般可达 250 秒以上。
3. 香味纯正、独特。由于酯、高级醇和特定的酚类结合物含量较高, 而给小

麦啤酒带来典雅的香味。如赋予啤酒以果香、花香、丁香味等。

4. 小麦啤酒作为低酒精度的清凉饮料, 比其它饮料更能解渴。
5. 小麦啤酒可给饮者带来好胃口, 小麦啤酒的口味可使饮者产生不断饮用的欲望。
6. 小麦啤酒可以促进消化。因为小麦啤酒中少量的酒精和释放出来的二氧化碳可以加快人体内消化酶的活动。
7. 由于酒花的成分及钾盐的作用, 小麦啤酒具有利尿作用。
8. 饮用小麦啤酒可以加快睡眠。人体摄入啤酒中的少量酒精可在很短的时间内产生镇静作用。少量啤酒不会导致疲劳, 反而可以放松并排除精神压力。若事先有疲劳感, 酒精则会起到加速睡眠的作用。
9. 因为酵母储有大量有价值 B 族维生素 (特别是维生素 B1、B2), 所以, 饮用未经过滤的富含酵母的啤酒更有利于健康。

少年白头或因营养不良

多吃豆类远离白发

白发人群年轻化趋势日益明显, 到底是什么原因让头发变白的呢? 其实导致头发变白的因素有很多, 每个人的情况都不一样, 只有找到导致自己头发变白的原因, 才能从根本上改善头发变白的状况。

缺乏蛋白质和高度营养不良是早生白发的原因之一, 饮食中缺乏微量元素铜、钴、铁等也可导致白发。近年来科学家研究发现, 头发的色素颗粒中含有铜和铁的混合物, 当头发含镍量增多时, 就会变成灰白色。所以说, 微量元素与头发的颜色有密切的关系。

为了防止白头, 在饮食上应注意多摄入含铁和铜的食物。含铁多的食物有动物肝脏、蛋类、黑木耳、海带、大豆、芝麻酱等; 含铜多的食物有动物肝脏、肾脏、虾蟹类、坚果类、杏脯干等。

缺乏维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6 也是造成少年白头的一个重要原因。应多摄入富含 B 族维生素的食物, 如谷类、豆类、动物心肝肾、奶类、蛋类和绿叶蔬菜等。中医学认为, 发为血之余, 肾主骨, 其华在发, 主张多吃养血补肾的食物以乌发润发。工作和生活压力大, 容易精神紧张, 情绪压抑, 长期睡眠不足及思虑过度等, 从而导致肝肾不足、气血亏虚, 造成头发早白。所以, 要学会为自己减压, 每天用乐观的态度面对生活, 另外, 要注意保持营养均衡, 少吃辛辣、油腻、煎炸等食物; 避免摄入过多的糖、油、盐等。

广告

治疗白内障不用再“开刀”还能同时治疗近视和老花!

聊微信、跳广场舞、旅游拍照, 现在老年朋友的退休生活十分精彩, 可如果患上白内障, 视力下降将导致生活质量大幅下降。很多老人因为害怕“开刀”, 迟迟不愿意接受手术治疗, 导致白内障病情加重, 不仅长期生活在低视力的环境中, 还为最终的手术治疗增加了难度。

随着医学技术的发展, 治疗白内障也有了“不开刀”手术方式, 飞秒激光白内障手术利用飞秒激光技术替代传统手术刀, 在手术中实现对切口、撕囊、劈核等几个关键步骤自动化。通过超精确、近乎零误差的切口, 有效保证了术后良好的视觉效果, 同时降低了手术感染的风险, 术后恢复更快。“不开刀”的手术也大大降低患者恐惧心理, 配合焕晶手术植入多功能人工晶体, 治疗白内障的同时一并解决白内障、老花、近视等问题, 手术后看远、看中、看近都能看得清晰舒适。

目前, 衡阳爱尔眼科医院已经引进飞秒白内障手术系统, 开展飞秒激光焕晶白内障手术, 由院长级专家亲诊手术, 为白内障患者带来术后更优质的视觉体验。预约详询: 8239955/18216015796。