

夏季“养胃”谨防这些误区



中医常说:“十人九胃”,意思是,十人中有九人的胃都多多少少有问题,这其中包括消化不良、胃痛、胃胀、反酸等症状。也经常有人说,养生先养“胃”,那胃到底如何养呢?夏季“养胃”应该注意哪些误区?对此,专家给出了一些建议。

“养胃”真的有效吗?

人们常常提到“养胃”。“养胃”真的有效吗?胃需要靠“养”来实现健康吗?专家介绍,“不只是胃,人体的各个器官都需要‘养’。数据显示,平常比较注意保养的人总体要比不保养的人身体更健康。而胃作为人体主要的消化器官之一,更需要科学的养护。”

那么养胃的方法有哪些呢?胃有一层很好的保护组织——胃黏膜屏障,可以保护胃不被胃酸、酶等消化掉。专家指出,想要养胃,首先要保证胃黏膜结构完整,胃的蠕动功能正常、胃肠道的微生态环境良好。平时尽量避免暴饮暴食,要按时吃饭,少吃辛辣、生冷、高盐、高糖、高脂食品。

“我国北方有些地区口味偏重,有些地方又有爱吃泡菜、烧烤等习惯,盐和泡菜里的亚硝酸钠容易对胃黏膜造成损伤,容易加重胃癌的发病率。有些人热衷于深夜吃‘大排档’,喜欢吃反复煎煮的麻辣烫。其实,这些‘入味’的食物中油、盐的含量极高。”

同时,烟酒无度、长期久坐、生活压力增大、情绪高度紧张、运动不足、饮食不规律、吃一些非传统意义的食品,如穿山甲、蛇肉、鲨鱼肉等一般不作为中国传统饮食的食材,都可能会对胃造成伤害。

清汤火锅一样伤胃

高油、高盐、辛辣刺激的火锅,是不少人的最爱。为了健康饮食,有人说,我吃火锅就吃清汤的,盐、油、脂肪含量肯定不超标吧?专家指出,其实火锅蘸料里的热量也是不容小觑的,“单纯吃清汤锅里涮的菜可能没有问题,但吃火锅我们一般会蘸酱,酱的盐、油含量也是比较高的,同时吃清汤火锅有时候会在和家人朋友聊天中不知不觉摄入过量的高热量食物。”

吃火锅还要注意食物温度的问题。“吃火锅有个特点,热火朝天、吃得

快,刚刚涮过的热菜一般温度超过55℃,这样的食物直接食用很容易对口腔、食道、胃黏膜造成伤害。口腔癌、食道癌的发生常常与此有关。”此外,许多人吃又烫又辣的火锅时常会佐以冰镇凉茶、可乐等冷饮,来“中和”一下。专家指出,这也是不可取的,一会儿是六七十摄氏度的烫菜,一会儿又是冷饮,大起大落的温度容易对消化道造成伤害。

专家提醒,尽量不要吃过热、过冷的食物,容易给胃造成负担。“有时,冷热的刺激对胃造成的一过性损伤是不可逆的。”

餐后水果不宜过量

很多女性在炎热的夏季也不吃凉的,甚至于许多人不吃水果,因为“生冷”。

专家指出,其实机能健康的普通人吃水果基本上问题不大,但为什么有些女性吃了“生冷”食物会产生不适呢?这是由于许多女性的胃肠道蠕动相较男性要更弱一些,“对于胃肠蠕动和排空能力弱,又不太喜欢运动的人来说,如果经常空腹吃一些鞣酸较高的水果,如红枣、李子、柿子等,胃酸就会和鞣酸一起形成不溶于水的胶状物质,对胃造成伤害。”

“在胃肠功能较弱、胃排空慢的情况下,每天吃柿子或者大量吃红枣以图‘补血’,可能血没补上来,还容易出现结石的情况。”把握饮食的量很重要,专家介绍,有些水果在餐后食用也不宜过量,如餐后摄入过多的香蕉、红枣、果汁等就可能增加人体代谢的负担。那么,有些人为了“去生”,将水果煮熟了吃,这有必要吗?专家指出,水果熟吃在很大程度上解决了水果中的多酚、单宁等物质对消化功能的影响,也破坏了其中的蛋白酶,避免了伤害到消化道。纤维软化后,对肠道的刺激作用也会减小。一些食欲不振、胃肠功能特别弱,或者吃凉水果就拉肚子的老年人,吃熟苹果、熟梨、烤香蕉会觉得胃肠很舒服。虽说少了点维生素,但还是能得到水果的更多好处。

“喝粥养胃”并不科学

相信大家都听过“喝粥养胃”的

说法。小米粥、白米粥、杂粮粥……都被信奉为“养胃佳品”,有些胃病患者用粥代替主食。喝粥真的有那么“滋补”吗?

专家指出,粥的营养以碳水化合物为主,而胃黏膜需要的营养除了碳水化合物外还有维生素和蛋白质,从肉蛋奶中摄取更为适宜。“如果长时间只吃粥,没有优质蛋白和维生素的供给,很容易造成胃黏膜合成的材料不足,导致胃黏膜的受损。”此外,粥中的淀粉含量很高,容易合成血糖。“有些常喝粥的人非常容易产生饥饿感,这是因为淀粉糖很容易分解。此外,也容易引起血糖的波动。”

专家建议,偶尔喝粥或者只把粥做辅助食品是可以的。如果长时间只喝粥,胃虽然感觉很舒服,但久而久之,胃的蠕动功能容易下降,并不能真正养胃,也很难收获健康。而且“身体容易感觉疲乏、无力,造成营养不良”。

吃药尽量选择餐后

“吃药要在饭后,不然伤胃。”药物对胃的伤害真有那么大吗?专家介绍,通过对样本数据的研究发现,经常吃降压、降糖、降脂药的人,其胃的活性、肠道菌群的平衡、肝肾功能等都会有不同程度的损伤。同时,有的药物半衰期比较长,会持续不断地损伤胃黏膜,并可能抑制胃黏膜的修复。所以,专家建议,吃药的同时更要注重胃部营养的补充,如母乳化氨基酸模式的优质蛋白质、能促进胃黏膜修复的复合真菌多糖、改善胃肠道微生态环境的益生菌和复合益生元等,减少药物对肠、胃、肾脏等器官功能的损伤。

如药物服用方式无特殊说明,服用药物应尽量选择餐后,以减小药物对胃的刺激。此外,时常做一些有氧节律运动,如有氧步跑,即以走路的速度、跑步的姿势,让自己“颠儿”起来。研究表明有氧步跑可促进胃肠蠕动,增强胃的修复能力。此外,可服用些益生菌、复合益生元等保护肠道健康,“药物容易影响肠道菌群,造成肠道吸收问题和肠道紊乱。消化系统各器官不是孤立存在的,之间都保持有密切的联系,肠道的健康可以促进胃的正常运转,肠道紊乱,胃的负担也会加重。”

据新华网

延缓大脑衰老 会有哪些妙招?

随着年龄的增长大脑也会慢慢地衰老,如果人们患上了慢性疾病、长期服用药物、长期脑力劳动等都会对脑细胞造成一定的损伤,那么哪些食物可以延缓大脑衰老呢?

导致大脑衰老的原因有哪些?

1.糖尿病。当患上糖尿病时会让大脑的微血管出现硬化和闭塞,增加了血液黏稠度,大脑长期处于缺血和缺氧的状态,从而让人类衰老的更快,另外动脉硬化和高血压会加速大脑的衰老。

2.吸烟。吸烟的时候大量的尼古丁十秒之内就会到达大脑,且保持 40 分钟的活性,直接破坏了血管壁,促进了动脉硬化,降低了大脑氧气和血液的供应,从而损坏了思维能力,加快了大脑老化。

延缓大脑衰老的食物有哪些?

1.芝麻菜。芝麻菜中富含硝酸盐,能够增加大脑的血流量,扩张了血管的化合物,如果感觉到大脑无法得到足够的血液供应时,那么就无法得到足够的氧气,会引起脑细胞的死亡。可以通过吃芝麻菜的方式促进脑部的血液循环。

2.蓝莓。蓝莓中含有抗氧化剂和类黄酮,能够防止大脑出现应激压力,每天适当吃一些蓝莓,能够减少患上老年痴呆症的风险。

延缓大脑衰老的妙招有哪些?

1.按摩大脑。把两手的手指从前到后做梳头的动作,然后用两手的拇指轻轻地按在两侧的太阳穴,其余四个手指放在头顶从上而下直线按摩,然后两个拇指在太阳穴处做旋转的运动,先顺时针然后逆时针各转 12 次。

2.锻炼大脑。每天醒来之后应该去户外散步或者打太极拳,这样能够让大脑得到充分的氧气和血液供应,从而防止了神经和肌肉的萎缩。

3.多和陌生人交流。要多和陌生人交流,经常和陌生人交流对大脑的相应部分具有良好的刺激,从而增强了大脑的功能。

温馨提示

平时可以多吃一些补脑的食物比如核桃、坚果等,饮食要以清淡为主,远离高油脂、高糖类的食物,积极的控制血糖和血压,适当锻炼身体,提高身体的免疫力和抵抗力,保持乐观的心态,及时减轻内心压力,避免做重脑力的劳动,千万不要熬夜,保持规律的生活和睡眠。

据新华网

服用硝酸甘油后 姿势不对或晕厥

武汉一男子散步时自觉心绞痛发作,照例含服硝酸甘油,没想到几分钟后晕厥在地,送医才知道是服药后姿势不对所致。专家提醒,心血管疾病患者服用硝酸甘油最好采用半卧姿势或坐姿,不要站立服药,服药后不能立刻行走、运动。

今年 64 岁的张先生患有冠心病,一直服用硝酸甘油片缓解疼痛、控制病情。前几天晚饭后,他与老伴来到汉江边散步。走了一小段,张先生突感胸前区疼痛不适,浑身大汗淋漓,他以为冠心病发作,当即含服随身携带的硝酸甘油片,并转身往家走。没想到走出不足百余步,突然晕倒在地。急救人员赶紧将他送到武汉市第四医院。

医生检查发现,张先生血压仅为 70/50 毫米汞柱,心电图和心肌酶检查也没有发现异常,排除了急性心肌梗死。了解到他站着含服硝酸甘油,且服药后运动,医生判断他是服药不当引起的体位性低血压及晕厥。

武汉市第四医院心内科主任李论介绍,硝酸甘油是一种血管扩张剂,通过扩张冠状动脉和静脉血管,降低心肌耗氧量,增加心肌供血,缓解心绞痛。它对其他躯干、四肢血管也有扩张作用,能降低血压。站着服药时大脑可能供血不足,加上服药后运动,需要更多血液供应下肢,进一步减少大脑供血,引发低血压及晕厥。

李论还提醒,严重贫血、青光眼、脑出血和对硝酸甘油过敏的患者禁用硝酸甘油。

据新华社

孩子的这些近视征兆，家长你有留意吗？

中国的青少年儿童近视率一直居高不下,如何早一点发现孩子的近视征兆,及时进行科学控制?家长应该留意以下这些近视征兆。

孩子看远处时不自觉地歪头;小朋友如果近视看不清,有时会不由自主的换角度或歪头来调节,想看的更清晰。家长需警惕孩子长时间的歪头视物习惯容易导致斜视的发生。

孩子经常用手揉眼睛或频繁眨

眼:很多小朋友如果近视了,由于看远不清楚,会处于疲劳状态,利用揉眼睛这个动作来缓解视物不清、眼睛疲劳的症状。

孩子离手机屏幕或书本越来越近:当孩子长期近距离用眼,睫状肌无法得到有效放松,导致看不清楚事物。而为了看清不得不越靠近近。排除弱视的前提下,很可能是因为近视已经加深导致。

眼科专家提醒,真性近视是无法治

愈的,近视的预测防控才是关键。衡阳爱尔眼科医院推出青少年近视预测检查套餐,通过视力检查、电脑验光/角膜曲率、主觉验光、同视机检查、视功能检查、眼轴测量等六项专业检查,提前预测孩子的视力发育情况,为近视高危孩子提前进行科学干预。暑期限时特惠仅售 88 元,提前到院七楼客服中心即可领取优惠。详询:0734-8239955。

广告