

饭后做这几项运动 不消食还易胃下垂

有人认为饭后不应该马上运动,安静休息才是养生之道。不过,也有人认为饭后立马运动有助于消化,防止脂肪堆积。吃完饭后到底宜静宜动?专家说了,饭后做这几项运动,不仅不能消食,还容易引起胃下垂。



1 我们的胃为什么会下垂?

首先我们来简单地了解一下什么是胃下垂:正常人的器官在体内的位置都是相对固定的,胃也是如此,它悬吊在膈肌之下,通过与其他脏器之间的韧带来固定,由腹肌和腹内压在下面支撑。胃的正常位置是依赖于这

些因素,所以胃发生下垂就是因为这些因素不能够发挥作用了,比如膈肌悬力不足、脏器支持韧带松弛、腹内压降低、腹肌松弛、胃张力低下等。

但是,当人站立,胃的位置就会

下降。当胃大弯抵达盆腔,胃小弯弧线最低点降到髂嵴联线以下,这就是医学上通常所指的胃下垂。此外胃下垂不仅仅指胃低于正常的腹腔内的位置,还必须由神经肌肉系统功能减弱导致的张力低下。

2 饭后这样运动 胃顶不住

正如我们上面所说,当固定胃的正常生理位置的因素不再能正常发挥作用,就可能引起胃下垂。除此之外,个人体质、体力、运动、手术等因素也同样可能引起胃下垂。它的易患人群主要是瘦长体型、久病体弱者、消耗性疾病进行性消瘦者、经产妇、多次腹部手术者。

在人们进餐后,消化系统的血流

量会增加从而参与食物的消化吸收,当我们进行轻的体力活动时,对胃的血流供应影响不是很大,但当我们进行剧烈运动时,血液又会进行重新分配,使四肢以及躯干肌肉的血流增加,导致胃肠道供血不足,胃的蠕动便会减弱,消化吸收变差,使胃的负荷增加,从而在重力的作用下发生垂降。

那么,有哪些运动容易引起胃下垂呢?跑步是大家普遍热爱的运动,但我们饭后跑步时,会因为身体的波动而不断牵拉固定在胃的韧带,并且此时胃是处于负荷状态的,久而久之就会使胃带松懈,导致胃下垂。

所以在饭后,我们要尽量避免进行打篮球、踢足球、跑步等剧烈运动,保护好我们的胃。

3 出现 5 类症状 至少是中度胃下垂

通常情况下,当发生胃下垂时,胃的正常功能受到影响,患者会出现胃肠动力不足和消化不良的症状。对于大多数轻度的胃下垂患者来说是没有明显不适的,但中度以上的胃下垂患者就可能出现:

1.上腹饱胀感。患者会感觉肚子

有坠胀感,而且腹胀可因餐后、久站、劳累等加重,平卧可缓解;

2.腹痛。主要是隐痛,持续时间较长且发作频繁,常发生在餐后,一次进食过多或活动可使疼痛加重;

3.恶心呕吐。通常因为吃饭后活

动引起,进食过多也会使症状加重;

4.便秘。多为顽固性,可能由于同时伴有横结肠下垂导致;

5.消化系统外症状。胃下垂患者因为该病导致营养摄取不足和精神负担加重,所以常伴有消瘦、乏力、低血压、心悸、头晕等症状。

4 很难自愈 但可调理可治疗

通常来说,一旦患上胃下垂是很难自愈的。因此,胃下垂患者在平时生活中需要注重自身的调整,主要可以通过体育锻炼以及改善饮食习惯来缓解。

比如,多吃有营养、易消化、体积少的食物,少吃冷硬、有刺激性的食物,这样可以减轻对胃的刺激和负担,从而改善症状、防止病情加重;此外,餐前散步,餐后平卧休息可有效缓解

胃下垂症状;同时,适当的体育锻炼,增强肌力,患者可通过全身锻炼如太极拳、保健操、游泳等,腹肌锻炼如腹壁运动、仰卧起坐、腹式呼吸等来加强自己本来松弛的肌肉,这样对改善病情有很大帮助。

关于胃下垂的治疗,建议就诊科室:消化内科、中医科、普外科。

1.内科治疗:主要针对轻中度的

患者,包括补充营养、促进消化以及改善胃肠动力,以此来缓解症状、减轻胃部的负担达到治疗目的。

2.中医治疗:主要包括中药治疗、针灸疗法、推拿疗法和调摄护理。

3.外科治疗:对于较严重或者急性胃下垂的患者,药物治疗不足以缓解症状,就需要采取手术治疗,主要是胃部分切除术。

5 日常这样做让你的胃挺住

那么在日常生活中,为了减少胃下垂发生,我们需要注意哪些呢?首先在餐后不宜立即运动,尤其不宜进行剧烈运动,因为餐后的胃处于充盈状态,活动会增加胃的负担,从而引起或加重胃下垂。

其次,吃饭的时候一次最好不要吃太多,尤其是本身消化功能较弱的人,这样可以防止胃内食物滞留引起消化不良。还有就是要避免繁重的体力劳动和剧烈运动,否则容易导致胃部压力增大,对胃

壁产生巨大的冲力,加重胃下垂的程度。

最后要保持良好的身心健康和饮食习惯,少食多餐,细嚼慢咽,多吃刺激小、易消化、营养丰富的食物。

据人民网

普通人有必要 常吃蛋白粉吗?



近年来,蛋白粉作为一种营养补充剂,越来越受到广大消费者的追捧,在健身人士中甚至一度成为人人必备的“增肌”食品。那么,蛋白粉到底是什么?是不是所有人都可以吃呢?

所谓蛋白粉,一般是采用提纯的大豆蛋白或酪蛋白、乳清蛋白或上述几种蛋白的组合体构成的粉剂,其用途是为缺乏蛋白质的个体补充蛋白质。总的来说,蛋白粉主要适用于下面三类人群。

第一类:体内的蛋白质处于重度亏损状态的患者,包括创伤、烧伤、感染、多发骨折、肺结核、慢性肝炎、糖尿病胃动力障碍、大面积皮肤溃烂、心脏病合并恶病质、做过外科大手术,以及肿瘤放疗和化疗的患者。第二类:蛋白质的摄入或吸收存在不足的患者,包括神经性厌食、功能性消化不良,以及小肠吸收障碍等患者。第一类和第二类患者在经医生确定肠胃功能、肝肾功能允许,无特殊禁忌时,可以口服蛋白粉。第三类:处于某些特定阶段的人,比如孕妇、乳母和胃肠道功能较弱又进食少的老年人,可以在医师指导下服用。

健康成人所需蛋白质日常膳食就可满足

一名18岁以上的轻体力活动的普通健康成人,每公斤体重大约需要1克蛋白质,男性的蛋白质推荐摄入量是65克/天,女性是55克/天。健康成人所需的蛋白质,完全可以通过日常膳食来满足。每日进食适量主食(男性6两以上,女性5两以上,生重)、1—2袋鲜牛奶(250—500毫升)或等量的酸奶或豆浆、1个鸡蛋、3两瘦肉、2—3两豆类制品等,就足以满足一个健康个体每日所需蛋白质。

长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担

过多摄入的蛋白质会经肾脏由尿液排出体外,不仅浪费,而且,高蛋白摄入会给人体健康带来诸多不利影响。

例如,长期的高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于超负荷状态,并可能因此加速其老化和损害。还有,摄入过多的蛋白质还可促进钙从骨质中溶解,增加钙的丢失。

健身时不建议盲目服用

在一些减肥、健身爱好者中间,有一种“高蛋白减肥法”曾经流传很广。这种减肥法的核心是,只吃蛋白粉等蛋白质食物,不吃脂肪和糖类。这样的结果是,蛋白质过量,必需的脂肪酸、维生素、矿物质和膳食纤维等严重缺乏。长此以往,会引发贫血和营养不良,结果很可能是健身减肥未果身先伤。建议健身人群咨询医师,评估运动强度、体重情况和身体健康状况等因素,合理适量补充蛋白质。

儿童、青少年别滥用蛋白粉

一些家长认为蛋白粉是好东西,多吃可以帮助孩子长个子、长智力。其实,孩子的身高和智力发育是受多种因素影响的。蛋白粉所能提供的蛋白质,只是整体营养中的一部分。它既不能够也不应该替代其他营养素。相反,大量进食蛋白粉,可能会对孩子稚嫩的肾脏和肝脏造成无形、严重的负担。

所以,儿童和青少年可正常进食者,一般不需补充蛋白粉,除非处于大运动量锻炼期间,或是学习压力很大,或者因为挑食或素食无法从饮食中摄入充足的蛋白质。还是强调以自然膳食为主,让孩子建立良好的饮食习惯。

7 类人禁用蛋白粉

1.对蛋白粉成分过敏者;2.胃肠功能不允许,胃肠功能衰竭,处于禁食状态的患者;3.急性胰腺炎患者;4.肾功能不全患者;5.肝硬化、肝性脑病患者;6.高位肠痿患者;7.重度创伤、烧伤、感染等处于急性分解期的患者。

据人民网