

春节期间,亲朋好友难得相聚,开怀畅饮,大快朵颐。常言道“能吃是福”,但春节期间的频繁聚餐会让我们消化系统承受巨大的负担,引发各种病症。春节假期结束,一方面很多因为“吃伤”的患者忙着到医院就诊,另一方面,很多人都把清肠刮油提上了日程,有的尝试网络上流行的方法,有的则凭自我感觉节食减肥。专家提醒,清肠不能盲目,方法不对极易伤身。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻

节后消化科 胃炎患者最多

专家提醒:网传刮油食物千万别乱吃

**胃炎患者占消化科门诊总量第一
主要因为春节期间四大伤胃行为**

“节后上班的第一天接诊最多的就是胃炎患者,基本占据我们科门诊量的1/3,主要还是春节期间不健康饮食方式诱发的,正常情况下,大家一日三餐定时定量,胃肠道运转规律也比较正常。但在春节期间,这种状态容易被打破,肠胃可能始终处在高负荷工作状态,疲惫不堪甚至崩溃。”南京市中西医结合医院脾胃病科(消化内科)主任孙刚介绍说,节后胃病的发生主要与春节期间四大伤胃行为有关系。

第一是饮酒。酒精可直接损害胃黏膜,刺激肠胃诱发各种消化系统疾病。第二是饮食不规律。很多人春节期间晚上熬夜娱乐,第二天早上睡懒觉,经常是不吃早饭,中午或晚上饱餐一顿,有时还暴饮暴食。饥饿时胃内胃酸浓度较高,容易损伤胃黏膜。暴饮暴食可能造成胃肠功能紊乱、消化不良,出现胃胀胃痛等症状。第三是吃剩饭剩菜。过节期间,很多家庭准备的菜肴都比较丰盛,吃不完会剩下留着下一顿吃。常吃剩饭剩菜潜藏了很多健康风险,剩饭剩菜如果存放不当很容易变质,可能会导致细菌感染引发胃肠道炎症。第四是吃较多的腌制食物及油腻食品。过年的餐桌上少不了腊肠腊肉等各种腌制食品,还有油腻食物,吃太多会诱发各种消化系统的炎症。

孙刚介绍说,中医认为“脾胃为血气阴阳之根蒂也”,春节后的要注意护胃养胃,主要注意以下三点:

一是早餐护胃。早上建议大家吃热食。早餐搭配要适当“杂”一点。一小碗热腾腾的山药粥、大枣粥都是不错的选择。如果有条件的话,可适量摄入一些富含蛋白质和脂肪的食品,如鸡蛋、豆制品、瘦肉等。吃早餐时最好慢一点。不少人为了赶时间,早餐即便是趁热吃,也会吃得较快,这样食物不容易消化,影响营养的吸收效率,对食道和肠胃也都会造成刺激。

二是午餐养胃。如果自带盒饭的素菜最好以块茎类蔬菜为主,因为隔夜的绿叶菜的营养成分较容易流失。此外,不要边工作边吃饭,以免影响食物在胃肠道的消化和吸收。建议大家短暂地午休后吃一个水果,不但能够补充多种维生素,还有利于促进午饭食物的消化,并有提神醒脑、增加工作效率的效果。

三是晚餐“松”胃。晚上给自己的胃“松”一下,不要吃得太撑。此外,晚餐时间不宜过晚,最好在晚8点之前。这样做便于食物消化,还有利于预防脂肪肝、尿路结石等疾病。

芹菜 通便刮油防肠癌

网文摘要:芹菜富含膳食纤维,它能促进肠道的蠕动。英国医学委员会杂志《BMC胃肠病学》刊登一项新研究发现,芹菜在预防肠癌方面都具有关键作用。芹菜中的抗氧化剂可遏制肠道肿瘤细胞分裂,并导致癌细胞死亡。

中医提示:由于芹菜性凉质滑,故脾胃虚寒、腹痛腹泻者不宜多食。《本草汇言》也提醒“脾胃虚弱,中气寒乏者禁食之”。

韭菜 高纤促进肠蠕动

网文摘要:韭菜富含膳食纤维和锌,能促进肠道蠕动,且对于正常排便有效果。

中医提示:该院老年病科主任中医师王东旭说,韭菜虽然对人体有很多好处,但也不是多多益善。《本草纲目》就曾记载:“韭菜多食则神昏目暗,酒后尤忌。”有阳亢及热性病症的人不宜食用。韭菜的粗纤维较多,不易消化吸收,所以一次不能吃太多韭菜。

玉米 清肠减少胆固醇

网文摘要:玉米不仅富含膳食纤维,玉米胚芽中还有相当含量的不饱和脂肪酸,其中60%是亚油酸,有助于减少血液中过量的胆固醇,防止动脉硬化。

中医提示:孙刚介绍说,在《本草推陈》中记载玉米“为健胃剂,煎服亦有利尿之功”。但是肠胃不好的人不要多吃。

节后不宜盲目吃“刮油”食物,中医禁忌不可不知

对于大家热衷的各种“刮油”食物,南京市中西医结合医院专家提醒,节后如果盲目摄取这些“刮油”食物,不但不能帮助刮油,还对肠胃健康造成新的危害,其中的一些中医禁忌不可不知。

洋葱 活跃的血脂杀手

网文摘要:洋葱富含二烯丙基硫化物,有预防血管硬化、降低血脂的功能。洋葱还能清除体内氧自由基,增强新陈代谢能力。

中医提示:孙刚建议,洋葱偏温性,阴虚火旺的人不宜多吃。一般人也不宜过量食用,过量食用会产生胀气和排气过多,不利于健康。

苹果 美容补水减脂果

网文摘要:苹果内含有大量的可溶性物质,是机体补水的佳品,有“活水”之称。苹果中含有的苹果酸,具有减脂、减肥功效。

中医提示:南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊提醒,《名医别录》中提醒,苹果“多食令人胪胀,病人尤甚”。所以,苹果不宜多吃,尤其是溃疡性结肠炎患者不宜生食苹果,尤其是在急性发作期。

豆腐 低脂高钙高蛋白

网文摘要:豆腐脂肪的78%是不饱和脂肪酸,并且不含有胆固醇,素有“植物肉”之美称。同时豆腐能提供非常好的饱腹感,吃得少也不容易饿。

中医提示:孙刚介绍说,豆腐性味偏凉,脾胃虚寒的人要少吃。

木耳 低卡低脂润肠道

网文摘要:木耳的脂肪含量和热量极低,富含胶质和各种维生素,所含的胶质于肠道有补水和润滑作用,其中的各种生物活性物质如烟碱酸、硫胺素和核黄素还具有一定的抗癌保健功能。

中医提示:王元钊提醒,肠胃虚弱的人要少吃木耳,清代药学著作《药性切用》中提醒“大便不实者忌”。

蘑菇 补充B族维生素

网文摘要:蘑菇是食物纤维、多种B族维生素和叶酸的重要来源。还有助于降低血脂和减少饱和脂肪的有害影响。

中医提示:元代食疗著作《饮膳正要》中提醒蘑菇有动气的作用,所以也不宜多吃,原文中指出其“动气发病,不可多食”。

海带 血管肠道“清道夫”

网文摘要:海带中含有大量的不饱和脂肪酸及膳食纤维,有利于保护血管壁。

中医提示:该院妇产科主任刘德佩提醒广大孕妇要少吃,明代药学著作《本草品汇精要》中记载“妊娠亦不可服”。脾胃虚弱的人也不宜多吃,明代医学著作《医学入门》中提示:“胃虚者慎服。”此外,患有甲亢的患者不要多吃海带,因海带中碘的含量较丰富,会加重病情。

黑豆 少量饱腹抗氧化

网文摘要:黑豆含有丰富的亚油酸、卵磷脂、食物纤维等,能有效抑制血液中的胆固醇,从而预防肥胖与一些慢性病。

中医提示:该院肾病科主任徐梅昌提醒,明代药学著作《本草汇言》中提醒黑豆“性利而质坚滑,多食令人腹胀而利下……少食醒脾,多食损脾也”。慢性肾病以及高血压肾病、糖尿病肾病患者,合并肾功能不全、血肌酐、尿素氮升高的患者不宜多吃黑豆,若过多食用黑豆及豆制品会加重肾脏负担。

