

这样做，保护你的胃

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。



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。

一、胃最怕这5点

1. 高盐食物

长期高盐饮食不仅会危害心血管健康，对胃部健康也很不友好。

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。

2. 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。

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。高糖食物吃得多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。购买食物的时候看好包装上的标签，多选不含有添加糖的。

3. 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。长期吸烟、饮酒与胃癌的发生有关。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

4. 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。

5. 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。

二、保护胃要这样做

1. 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。

2. 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。

3. 别吃得太撑、要细嚼慢咽

每餐控制好进食量，不要吃得太撑，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。

4. 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，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，也得减肥哦！

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。

了解更多健康资讯及往期推送

请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号
掌握健康资讯



医院官方网站
健康科普专栏

