

# 胃要怎么“七分养”

俗话说，胃病“三分治，七分养”，哪些能吃，哪些不能吃，即便老胃病也不见得能搞清楚。今天来说说这“七分养”究竟怎么养？

1.注意胃肠感受。消化不良的人对食材比较敏感，不同食物在餐后带给胃肠的感受也不同，所以特别要注意避免吃太多富含“抗营养因素”（如胰蛋白酶抑制剂、凝集素、苦涩味成分等）以及会抑制蛋白酶、淀粉酶活性的食物，比如生坚果、没有煮烂的豆子、芹菜、青椒，以及紫黑色和蓝紫色的食物（如紫薯、蓝莓、桑葚等）。

2.利用调味品暖胃。姜、花椒、八角、孜然粉、小茴香等很多调味品是暖胃、促进胃酸分泌的

“小能手”。小茴香能起到与姜类似的效果，可刺激肠胃神经血管，促进消化液分泌，增加肠胃蠕动，排出积存的气体，有健胃、暖胃、行气的功效。另外，烹调中用点豆豉、酱豆腐等发酵调味品替代盐，能在一定程度上调节胃酸，让胃舒服些。

3.餐前喝热汤开胃。胃酸少的人适合饭前喝一小碗温热、少盐、去掉大部分浮油的鸡汤或肉汤。汤中能溶出可溶性含氮物，如氨基酸、鲜味肽、鲜味核苷酸、肌酸等，它们具有提振食欲、促进胃酸分泌等作用。胃酸分泌增加，能促进铁、锌等微量元素的吸收，胃壁细胞分泌的“内因子”还有助吸收

利用食物中的维生素B<sub>12</sub>。

4.水果、饮料别贪多。大部分水果或多或少有抑制淀粉酶活性的作用，而且食用大量水果和饮料会稀释胃酸，影响胃的杀菌和肠道消化能力。所以，餐前餐后不要喝饮料，不吃过多水果，如果特别想吃，可选择在两餐之间。

5.增加蛋白质和维生素。如果已经出现胃部不适，在消化道修复期，需要增加营养素来支撑身体组织复原。如果因为消化不良而只吃白米粥、烂面条，维生素含量太低，蛋白质也太少，不利于消化道修复。可多配合一些牛奶、鸡蛋、肉糜、鸡茸、鱼糜、肝泥等富含蛋白质的食材，改善胃肠功

能的效果更好。鸡蛋煮老了不好消化，可做成蛋羹、蛋花汤等食用；肉类可用压力锅煮烂，还可用打浆机连汤带肉打成糊，或配合淀粉类食材，比如山药鸡肉糊、焯菠菜鸡肝泥、醪糟蛋花汤、山药南瓜牛奶糊等，有助于促进胃液分泌、补充营养。很多胃肠不好的人喝牛奶会感觉腹胀，可以喝些不太凉的酸奶，既容易消化，又能保护肠胃。

6.新鲜蔬菜煮软些。胃酸不足的人因杀菌能力不足，吃蔬菜后细菌繁殖可能在胃里产生亚硝酸盐，和蛋白质分解产物合成致癌的亚硝胺类，从而增加患胃癌的危险。但绿叶蔬菜对预防多种疾病均有帮

助，所以不能因为消化不良而少吃菜，可把蔬菜切碎，加少量鸡汤、肉汤或香油煮软了再吃，每餐只吃一小碗，不要多到影响吃其他食物的程度。用餐的同时服用一两片维生素C（每片100毫克），有利于预防胃里形成亚硝胺类致癌物。

7.避免吃“凉”。胃酸的一个重要功能是杀菌，萎缩性胃炎和胃酸分泌不足的人，胃里的酸碱值比正常人高，杀菌能力差，无法避免细菌在胃肠内繁殖，特别容易发生细菌性食物中毒、肠胃炎等问题，会进一步降低消化功能，很长时间都养不好。所以，这部分人要避免吃凉饭、凉菜和没有热透的剩菜。

（来源：《生命时报》）

## 减肥仅靠少吃行不通

每天有成千上万的人计划减肥，每天也有成千上万的人放弃减肥。这源于很多人没有采用科学的方法，仅仅在靠意志力减肥，痛苦不堪，难以坚持。

当人处于非饥饿状态和饥饿状态时，看到不同的食物时，大脑的反应不同。当处于非饥饿状态时，看到高热量食物和低热量食物时，大脑的活动程度是相同的；而当处于饥饿状态时，看到高热量食物，大脑异常活跃，而看到低热量食物时，大脑没有特别大的反应。这是因为当饥饿的时候，胃部排空，身体分泌一种叫脑肠肽的激素，大脑接受到这个信号后，就会产生强烈的饥饿感，对高热量的食物产生强烈的渴望。所以，仅仅通过减少吃饭的次数或吃的量少来减肥是行不通的。

那么，有什么科学的减肥方法吗？

蛋白质能延长饱腹感的时间，应提高食物中蛋白质的比例。任何食物在通过消化系统时，都会产生一种名为酪酪肽的激素，以抑制大脑的饥饿感，而蛋白质产生的酪酪肽的水平最高。富含蛋白质的食物有瘦肉、豆类、蛋类和鱼类等。所以，肉可以吃，当然，需注意食物的总体热量。

糊状或汤羹状食物会让胃排空延迟减肥，应尽量把食物做成糊羹状。当食物和水分开食用时，水很快从胃内排空，胃内仅剩下固体食物，胃容积很快减小，产生饥饿感；而当将水和食物打成糊状时，胃排空延迟，饥饿感也延迟。

乳制品可以减少脂肪吸收，应多吃。当进食同样的脂肪量和热量时，如果食物中含有的乳制品较多的话，大便中脂肪含量是进食较少乳制品时的2倍。这是源于乳制品中的钙质易与脂肪结合，使得脂肪通过大便排出体外。食用纯牛奶、酸奶都可以，但低脂或者脱脂的更好。

食物的多样性会增加人的食欲，但需避免吃自助餐。研究证明，如果把食材、口感都一样的食物，一份做成单一色彩，另一份做成五颜六色的样子，人们更青睐于食用五颜六色的那份。因为五颜六色的食物更能刺激你的食欲。面对很多食物选择的时候，我们大脑可能会亢奋，会不知不觉就吃得过多。所以，如果你正在减肥，请尽量避免吃自助餐。

最后提醒大家，应坚持规律运动。隔天一次的规律运动可以将运动的燃脂效果最大化。

（文/刘淑芬 来源：《人民政协报》）

## 南瓜家族的营养告白



**南瓜有什么营养？**南瓜是一类瓜类蔬菜，它有以下几个好处：第一，保护眼睛和黏膜。南瓜的瓜肉是黄色的，其中富含β胡萝卜素。β胡萝卜素可以在体内转化为维生素A。缺乏这种维生素，不仅容易眼睛发干、晚上看不清东西，身体黏膜的抗病力也会下降，容易患上呼吸道感染，甚至上皮细胞癌症的风险也会上升。第二，有助控制血糖。南瓜生时很硬，煮熟后很柔软，是因为其中的果胶含量相当丰富，这种可溶性膳食纤维对控制餐后血脂和血糖有很好的作用。同时，南瓜中还含有“环丙基氨基酸”，它能促进胰脏分泌胰岛素，加速葡萄糖的转运，帮助控制血糖浓度，其提取物已经用在医药工业中。第三，有利血压和骨骼。南瓜是一种典型的高钾低钠食物，有助控制高血压和预防骨质疏松。第四，促进肠胃蠕动。南瓜中膳食纤维含量高，可增加饱腹感，促进胃肠蠕动，适合因为缺乏纤维而便秘的人和进食过量肥胖者。第五，富含维生素C。南瓜的维生素C含量和番茄、萝卜、大白菜是一个水平的。吃200克就能得到几十毫克，和每天100毫克的需要量相比，可不算少。

**不同品种的南瓜，营养差多少？**南瓜是个大家族，品种很多。下面以“京银栗南瓜”“京红栗南瓜”“小冠龙南瓜”和“板栗红迷你南瓜”这4种近年来比较火的品种做代表来说下。京银栗南瓜、京红栗南瓜都是我们常见的圆形南瓜，每个瓜重2.5-3.5斤。京银栗南瓜的皮是灰绿色，带有本

色斑纹；京红栗南瓜是橘红色皮，带着浅黄色条纹。小冠龙南瓜是长条形的黄皮南瓜，细腻香甜，号称“奶油南瓜”，重量在3斤左右。板栗红迷你南瓜是橙红色皮的小南瓜，1斤左右，比前面几个都娇小。从研究结果分析，板栗红迷你南瓜的β胡萝卜素含量、总糖含量、粗纤维含量最高，其他3

种南瓜相差不多。除了上面几个指标，在维生素C及矿物质含量（钙、磷、镁、锌）方面，板栗红迷你南瓜就没有那么优秀了，京红栗南瓜在维生素C、磷、锌方面含量最高，而小冠龙南瓜中钙、镁含量最高。

**啥样的南瓜营养高？**南瓜品种不一样，成分差异挺大。如何才能快速判断南瓜的营养价值？告诉大家几个简单方法：南瓜肉的橙黄色越深，所含的胡萝卜素越多。浅黄色就差多了；南瓜味道越甜，所含可溶性糖分越多；南瓜质地越面，所含淀粉比例越高。又面又甜，热量更高。至于维生素C和钾，各品种差异没有那么太。

**南瓜怎么吃更健康？**如果加糖做成甜食，热量就会升高。如果油煎、和肥肉一起炖，则会吸收脂肪，变成高热量食物。因此，南瓜蒸着吃最理想，没油没盐，能完美保持其健康特性，还可以跟大米一起蒸成南瓜米饭。此外，煮南瓜粥、煮熟后压泥做南瓜发糕、生时擦丝做南瓜鸡蛋饼，都是不错的健康美食。如果不怕脂肪的话，可以做奶油南瓜羹，或垫在排骨、鸡块下面蒸熟，更美味诱人。需要提示的是，连续大量吃南瓜很多天，因为摄入过多胡萝卜素，储存在皮下脂肪中，皮肤可能会有点发黄，不过只要停吃就能慢慢消退。

（文/范志红 来源：人民网）

## “捋气儿”困难 这些食物别碰

人突然捋不上气儿，可能是四大病因在作怪。患者可能会感觉到空气不足，呼吸很费力，有一种空气很快被耗尽的感觉，也就是通常所说的“气短”“喘不上气来”。随之而来的，患者还会出现呼吸频率加快、深度加深，严重的时候必须张口、耸肩、鼻翼煽动、点头，甚至出现发绀、嘴唇发紫等现象。北京120急救中心的专家今天就来教大家，遇到这种突然“上气不接下气”的患者如何施救，并为咳嗽患者开出饮食处方。

### 突然喘不上气 四大病因在作怪

北京120急救中心的专家介绍，呼吸困难是呼吸功能不全的一个重要症状。我们先了解不同情况下的病因，以便于更好地进行急救。呼吸困难分为下列4种类型：

**肺源性呼吸困难** 肺部疾病所致，如：慢阻肺、肺气肿、支气管炎、哮喘、肺不张、肺梗塞、气胸

等。肺部疾病患者通常在运动时会感到呼吸困难，喘不上气。如果心脏或肺部不能正常工作，甚至极小用力都可能使呼吸速度剧烈增加并出现气短、呼吸困难。严重的肺部疾病休息时也会出现喘不上气。

**心源性呼吸困难** 常见于左心功能不全所致心源性肺水肿，其临床特点，患者有严重的心脏病史。呈混合性呼吸困难，卧位及夜间明显。

**血源性呼吸困难** 重症贫血可因红细胞减少、血氧不足而致气促，尤以活动后明显，大出血或休克时因缺血及血压下降，刺激呼吸中枢而引起呼吸困难。

**神经精神性与疾病性呼吸困难** 重症脑部疾病如脑炎、脑血管意外、脑肿瘤等直接累及呼吸中枢，出现异常的呼吸节律，导致呼吸困难。

### 突然喘不上气 急救分三步

北京120急救中心的专家介

绍，紧急情况下对突然喘不上气的患者可分三步施救。

第一步：扶患者坐起，使其两腿下垂，以减少静脉血液的回心血量，从而降低心脏的负荷，还可以减少腹腔脏器对肺部的压迫减轻症状。

第二步：有条件的话，让患者及时吸入氧气，纠正缺氧状态。哮喘患者半卧位吸氧，同时及时吸入手边备用的气嘴喷雾剂；如心绞痛发作，血压较高，可含服硝酸甘油片（血压低时不可服用）。

第三步：尽快拨打120急救电话，并说明具体情况。

### 哮喘者的饮食处方

#### 忌食辛辣刺激食物

如辣椒、辣酱、辣油、咖喱粉、胡椒、芥末等辛辣之品对呼吸道黏膜有明显的刺激作用，使支气管痉挛加重呼吸急促。

#### 忌食温热性食物

如羊肉、驴肉、狗肉、公鸡肉等性温助阳的发物，它可助热生

火，灼津成痰，痰浊阻滞，使病情加重。

#### 忌食海腥发物

如对虾、螃蟹、海鳗、带鱼、黄鱼等海味能诱发哮喘，加重呼吸困难，同时能酿生痰浊，诱发病症。于肺，使气喘加重。

#### 忌食油腻荤腥、油炸食物

如肥猪肉、羊肉、牛排、奶酪等这类厚腻荤腥食物，炸油饼、油条等油炸、油炸的食物，均易碍脾胃酿生痰湿，壅阻于肺，使气喘加重。

#### 忌饮酒、咖啡

咖啡和酒中的酒精均对支气管有明显的刺激作用，可导致气管痉挛、气喘加重，另一方面可助热生火，炼津成痰，使病情加重。

#### 食用易消化食物

重度肺纤维化病人可予软食或半流食，这样可以减轻呼吸急促所引起的咀嚼和吞咽困难，既有利于消化吸收，又可防止食物反流。

（文/李洁 来源：《北京青年报》）