

胃很怕的5个生活习惯



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。

饮食对胃部健康尤为重要,如果长期吃错食物,患胃病的概率会大大增加。这篇文章就来讲一讲胃最怕的食物,以及不好的生活习惯,还会告诉大家要想保护胃的健康,我们应该怎么做。

胃最怕这5点

不良的饮食习惯和生活习惯很容易损害胃部的健康。

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。而胃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,也就是不到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。

有数据显示,常吃腌制食品的人群胃癌发生风险增加2.21倍。

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。

有研究提到,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。

另外,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添加糖。

购买食物时,要看好包装上的标签,多选不含有添加糖的,比如配料表有白砂糖、冰糖、红糖、黑糖、蔗糖、葡萄糖、果糖、麦芽糖浆、玉米糖浆、果葡糖浆、蜂蜜等都要尽量减少食用。

3.吸烟饮酒

吸烟和饮酒都对健康危害很大,二者都可诱发食管反流病。吸烟可降低食管下括约肌的肌张力,减少唾液分泌,而饮酒会影响食管的同步收缩效率,显著降低食管括约肌压力,并能够促进胃酸的分泌,影响其蠕动功能,导致胃和食管功能衰退,引发食管反流病。

并且,长期吸烟饮酒与胃癌的发生有关。已有大量研究证实吸烟会增加胃癌发病风险,这是因为香烟的烟雾中含有多种致癌物,会诱发胃癌;酒精可刺激胃肠道,导致恶心、呕吐、腹痛等症状,引起胃黏膜损伤与出血,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。

另外,建议定期体检,如果发现自己感染了幽门螺杆菌要及时治疗。

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:服用药物之前要咨询医生,充分了解其副作用,并看好说明书。

至于大家说的吃辣会伤胃,其实这是个误区。辣椒本身不会伤胃,只不过它含有的辣椒素会造成食管和胃的灼烧感,这种灼烧感并不是实质性的伤害。不仅如此,适当吃辣还对胃部健康有益。

2021年,英国牛津大学、中国北京大学等研究人员在《国际流行病学杂志》上发表的一篇研究,在10年期间分析了51万中国人。研究发现:爱吃辣能降低胃肠道癌风险。与不吃辣的人相比,每天吃辣的人,食管癌风险降低19%,胃癌风险降低11%,直肠癌风险降低10%。

不过,虽然吃辣对胃有好处,但如果过量吃辣则可能引起胃肠不适。另外,很多辛辣口味的菜肴都可能高油高盐,常吃会损伤胃部健康。

保护胃要这样做

要想让胃保持健康状态,除了以上提到的这些之外,下面这些好习惯也很重要。

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。

有研究显示,虽然蔬菜的摄入量与胃癌的发病风险无关,但葱蒜蔬菜和十字花科蔬菜对预防胃癌具有保护作用。增加新鲜水果的摄入,也能降低胃癌的发病风险。

综合分析截至2020年全球17项相关研究数

据的结果显示,每周摄入水果≥3次与<3次的人群相比,胃癌风险降低62%;每周摄入蔬菜≥3次与<3次的人群相比,胃癌风险降低38%。

所以,在饮食上我们一定要尽量增加蔬菜的摄入,每一餐要让蔬菜的量占到餐盘的一半,并多选深色蔬菜,经常食用十字花科蔬菜;至于水果,每天吃上2-3拳头的量即可。

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,不要吃得太过撑,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得更加充分,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,一项胃癌风险相关性的流行病学研究表明,内脏脂肪是贲门癌发生的高危因素。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≥24就属于超重,BMI≥28就属于肥胖了,BMI=体重(kg)/身高(m)的平方。并且,成年男性腰围≥90cm,女性≥85cm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。



躺着玩手机可能触发这几种伤害

不少人的休息方式就是躺着玩手机。晚上躺着玩手机,也是很多人的“睡前习惯”。

近日,一则“一直躺着玩手机双眼度数相差400”的新闻引发热议:本就近视的蔡女士发现,最近戴眼镜看东西也模糊。经过检查,她不仅近视度数增加,且两只眼睛的度数相差了400度。

医务人员介绍,导致蔡女士双眼近视差距400度,除了一些先天因素外,还有一个重要原因就是躺着玩手机。

躺着玩手机伤眼的病例很常见。武汉大学附属爱尔眼科医院屈光专科副主任谢秀丽接诊过一位患者,一只眼睛度数近500度,另外一只就是正常度数。

她表示,这叫屈光参差现象,而导致两眼近视差距500度的,除了一些先天因素外,还有一个重要原因就是躺着玩手机。因为在侧卧玩手机的时候,两个眼睛看手机的距离是不一样的。时间长了之后,度数高的眼睛就会度数越来越高,另外一个眼睛反倒是个正常保护的状态。

华中科技大学同济医学院附属同济医院眼科屈光中心主任李新宇表示,侧卧下方那只眼睛可能离手机更近,更易导致疲劳、眼睫状肌痉挛,进而近视发展更快。

躺着玩手机伤害表现

多项研究显示,长时间看手机,尤其是躺着,身心健康会受到不同程度的伤害。

1.易导致“眼盲症”

《新英格兰医学杂志》曾记录两例在黑暗中侧身斜眼看手机的病例,因眼睛要适应屏幕亮度,两眼视觉细胞中的光敏色素会不同程度地褪去,从而导致“智能手机眼盲症”,出现眼睛干涩、视物模糊、暂时性失明等症状。

2.引发炎症

躺着玩手机,血液集中到眼部,导致根部结膜血管轻度充血,容易引发慢性结膜炎;用眼过度还可能致干眼症等疾病。

3.诱发斜视

近距离看东西,双眼往往需要尽量向中间转移,也就是俗称的“对眼”。长时间看近处,“对眼”时间过长,眼球外侧肌肉就会疲劳,久而久之导致“共同性内斜视”。因此,只要玩手机的时间够久,都可能诱发斜视,无论侧躺、仰躺甚至是坐着。

4.伤颈项

半靠床、侧卧看手机会对颈椎、腰椎造成很大压力,日积月累可引发手麻、脖子僵硬、腰酸背痛、头晕以及脊椎疾病。

5.加速眼袋的形成

用眼过度,眼周的肌肉易疲劳,影响眼部血液循环,眼周周围脂肪肌肉及筋膜松弛,脂肪下坠,凸出而形成眼袋。

6.手关节变僵

使用手机拇指需长时间外展,整个手掌持续发力,易引起手腕劳损,诱发腱鞘炎,出现手指、手腕酸痛和痉挛。

7.生物节律紊乱

澳大利亚研究人员表示,熬夜玩手机等夜间光照改变了生物钟,可致多种疾病。

5招降低伤害

手机作为现在社会工作、交际不可缺少的设备,一定要科学使用。

1.别在黑暗环境下看

保证房间亮度,在床上开一盏暖光灯,眼睛与手机距离保持在30厘米以上。

2.设定一个时间限制

单次使用不宜超过15分钟,读写连续用眼时间不宜超过40分钟,每看40分钟左右,要休息

10分钟。可以做做“转睛功”,每天睡前醒后,眼球顺时针逆时针各转动36圈。

3.不要侧躺或俯卧看

床头放个有支撑力的靠枕,尽量坐姿端正,不要侧躺或俯卧玩手机。

4.戴耳机记住两个“60原则”

佩戴耳机的音量最大不超过60%,使用时间不超过60分钟。

5.看手机别摘眼镜

中国中医科学院眼科医院眼科主任医师接传红表示,一些人喜欢摘掉眼镜看手机,但这样眼睛会不知不觉离屏幕越来越近,继而加重眼疲劳。应戴着眼镜,让手机屏幕离远点,眼部肌肉不会过于紧张。

如何食用小龙虾更健康

又到一年“吃虾季”。小龙虾即将大量上市,如何食用更健康?这份小龙虾健康食用指南。

小龙虾的这些部位最好不要吃

有研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测,结果显示:小龙虾不同部位的重金属含量存在显著差异,腹部肌肉重金属含量明显低于虾头。

这是因为小龙虾的肝、肾、胰等解毒和排泄器官都在头部,这些器官可以产生大量的金属硫蛋白来束缚重金属元素,因此,重金属元素更容易集中在小龙虾头部。此外,外壳也是小龙虾处理重金属的重要部位。

需要注意的是,小龙虾的重金属含量和生活环境关系密切,如果规范化养殖,保持水源质量,就能确保小龙虾肉的安全性。市面上正规小龙虾可食部(腹部肌肉)的重金属含量都在安全限制内,可以放心食用。

提醒:小龙虾的内脏位于虾头,吃起来很香的虾黄是它的肝脏和胰腺,脂肪含量高且重金属含量超过虾肉。吃小龙虾最好只吃虾肉,不要吃虾黄和虾头。此外,小龙虾的蛋白质含量较高,而且属于中嘌呤食物,过敏体质人群、痛风患者等要谨慎食用。



挑选小龙虾要牢记

要挑选活的小龙虾,仔细观察它的背部是否红亮干净,腹部和小爪的绒毛是否白净整齐,最重要的是看虾腮是否白而干净。外表如果是暗红色的,脚下发黑,有可能是阴沟或者浑水中长大的,千万不能选。

捏一下虾身,要挑虾身硬挺、触须齐全的,如果虾肉比较有弹性,说明肉质很不错,烹饪好后味道会非常鲜美。

闻一下小龙虾有没有异味,如果有异味,就不能挑选了。

拿着比一比,同样的季节,人工养殖的小龙虾要大一些,个头均匀,肉质也比较饱满。

如何处理小龙虾

在清洗时,可以先用流动水冲洗,然后在水中加入食盐或白醋,浸泡1~2个小时。用刷子或钢丝球刷洗小龙虾腹部,根据需要用小脚和大钳子,清洗干净后除去虾腮、肠道。

为避免处理小龙虾时手部感染,可以这样做:

戴手套处理小龙虾

在处理小龙虾时,最好戴上一次性手套。手套可以起到隔离作用,减少手部与小龙虾的直接接触,降低感染风险。但需要注意的是,手套并非万无一失,如果小龙虾的壳或钳子过于尖锐,也可能扎破手套。

选择专业的处理工具

处理小龙虾时,最好使用专业的处理工具,如剪刀、钳子等。这些工具不仅以更方便地处理小龙虾,还能降低手部受伤的风险。

注意手部卫生处理

小龙虾前后,都要注意手部卫生。处理前,最好洗手并消毒;处理后,也要及时洗手并擦干。如果手部被扎伤或出现伤口,要及时清洗并消毒,避免感染。

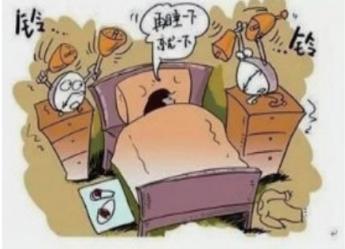
根据情况选择是否戴多层手套

虽然戴多层手套可以在一定程度上增强防护效果,但也要注意手套的透气性和舒适度。如果手套过厚或过紧,不仅会影响手部的灵活性,还可能因为手部出汗而增加感染的风险。因此,要根据实际情况进行考量。

这些小习惯让脂肪越囤越多

明明没吃多少,体重却一直在涨,觉得自己胖得“冤枉”?其实,很多“长肉习惯”都藏在日常细节里,小心这10个让你悄悄变胖的“坑”。

赖床不吃早餐



生活中喜欢赖床还不吃早餐的人很多,有人甚至认为“每天少吃一顿早餐没什么大不了的,顺便减肥了”。可现实却是:不吃早餐往往会让人更容易胖!

身体空腹“开机”,开始一天的工作学习,身体热量不足会进入“省电模式”。长时间空腹,不仅容易让人暴饮暴食,还更易倾向于选择高油高糖高热量的食物,进而导致全天热量摄入更高。

发表在《细胞》杂志上的一项研究发现:不吃早餐的生活方式,会诱导小肠上皮细胞对脂质、胆固醇的过度吸收,从而让人更易发胖,增加代谢疾病风险。

破解招数:每天规律吃早餐,最好8点前解决。《自然-通讯》上一项研究表明,早上8点之前吃完早餐,有利于预防心血管疾病,早餐时间每多推迟一小时,心血管疾病发病风险将升高6%。

进食速度过快

有些人为了节约时间,吃饭几乎不怎么咀嚼,三五分钟就解决一顿饭。

其实,进食速度对体重有直接影响,大脑感知胃肠发出的饱腹信号一般需要20分钟左右。如果吃得过快,即便已经饱了,但大脑还没来得及发出信号,嘴还会继续吃,很可能造成进食过量。长此以往,就会增加长胖的风险。一项研究显示,快速进食者患超重的风险是慢速进食者的2.92倍。并且,《营养与营养学会杂志》上的一项研究也表示,吞咽食物前增加咀嚼次数有助于控制食欲,减少进食量,进而有助于控制体重。

破解招数:慢点吃饭,每口尽量咀嚼约20下,控制在七八分饱。《中国居民膳食指南》中建议早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用餐时间为20~30分钟。

“电子榨菜”配饭



不少人吃饭时一定要搭配刷刷这类“电子榨菜”。吃饭沉迷剧情,不仅会让人“食不知味”,还容易忽略饱腹感,不知不觉就吃多了。

一项研究对参与者“没有分心”“使用智能手机”“阅读印刷文本”三种状态下的用餐行为、用餐量及热量摄入进行了测量与分析。

结果显示,在使用智能手机/阅读杂志的情况下进食,总卡路里的摄入量增加了15%,脂肪的摄入量更高。

破解招数:专心吃饭,别看手机、电视。如果实在摆脱不了“电子榨菜”,那就给每餐先定好量再进食。

先吃主食后吃菜

吃饭顺序很重要,如果经常先吃主食不仅饱腹感不强,还不利于餐后血糖的控制,进而让人容易长胖。

新加坡的研究人员曾做过相关研究,比较吃饭顺序对人体血糖、胰岛素、饱腹感等的影响。受试者按随机顺序食用5种实验性热量餐,包括63.2克大米煮的米饭、100克去皮鸡胸肉、180克小白菜。

第一种:先吃菜,10分钟后吃肉和饭。

第二种:先吃肉,10分钟后吃菜和饭。

第三种:按菜、肉、饭的顺序进餐,彼此间隔10分钟。

第四种:菜、肉、饭混在一起吃。

第五种:先吃饭,10分钟后吃菜和肉。

结果发现,第三种饱腹感最强,且胰岛素峰值最低、血糖波动也最小;第五种餐后血糖反应最高,胰岛素波动最大。总体来说,先吃蔬菜的2种吃法(第一种和第三种)比其他3种吃法更有利于餐后血糖的稳定。

破解招数:先吃青菜,然后再一口肉、一口饭地吃;或事先预留出一小部分蔬菜和肉类,其余按“先菜后肉”的顺序进食完后,再将事先预留出来的那部分食物和米饭一起吃。

喜欢菜汤泡饭



有些人喜欢用汤泡饭。菜汤滋味浓,是因为里面全是油和盐,泡上米饭吸得干干净净,增加了油、盐和热量的摄入,常吃容易长肉。

煲的汤用来泡饭,水分含量高,就像喝粥一样,可能使人进食速度过快,不利于控制餐后血糖。《临床营养学》的一项研究,将35名健康年轻

志愿者随机分配到5组,测试喝水对吃甜点后血糖的影响。

结果发现,吃甜甜圈同时喝水,血糖升高速度最快,幅度也最高。也就是说,吃米饭、馒头、面包这类主食时,如果同时喝水会使血糖升得更高。血糖升得越快,胰岛素也会分泌得越多,进而堆积更多的脂肪,身材会更胖。

破解招数:尽量别吃汤泡饭、盖浇饭。如果非要吃,做菜时少油少盐,细嚼慢咽;煲的汤尽量别泡饭,或餐前先喝汤,半小时后再吃饭,这样血糖波动较小,也能增加饱腹感。

饭后吃水果

很多人将餐后水果当成“解腻神器”,明明胃里已经填满了,但酸甜的水果还是能吃得下。

水果中的碳水化合物普遍都不低,多在5%~10%,某些水果比如枣、椰肉、香蕉、榴莲、菠萝蜜等可高达15%以上。饱餐后再次水果,便会增加热量摄入,同时也不利于血糖控制。



破解招数:餐前半小时吃水果,能一定程度上更好地控血糖,也能增加饱腹感,减少正餐进食量;如果就是喜欢餐后吃水果,那就正餐少吃几口饭,给水果留出份额。

痴迷“酥脆”食品

有些人就是喜欢吃名字带有“酥”“脆”字眼或口感嘎嘣脆的食物,比如酥脆、脆枣、干脆面、蛋黄酥、凤梨酥、榴莲酥、薯片等,美味又解压。

这类食物大多高油高糖,还可能含反式脂肪酸,热量都不低,而且咀嚼时还会发出“咔嚓咔嚓”的声响,根本停不下来,不知不觉中摄入更多热量。

破解招数:少吃。偶尔解馋还行。建议选冻干蔬菜脆代替其他“脆脆”食物,不仅能尽可能降低热量摄入,还能弥补日常蔬菜摄入不足的缺口。

靠吃摆脱负面情绪

压力大或不开心时,即使不饿,也想往嘴里塞东西,好像这样才能快乐和满足。

咀嚼的动作确实能让人精神放松、释放压力。但问题在于,当我们不开心时,会更倾向于选择高脂、高糖、高热量的食物。如果经常用吃来发泄压力,试图摆脱负面情绪,会让脂肪越囤越多。

破解招数:用运动代替往嘴里塞食物,如果实在想吃,那就选低热量蔬果,如圣女果、蓝莓、小草莓、砂糖橘、车厘子、葡萄等体积小的水果,吃起来解压又健康。

平时喝水少



忙碌的日子里,忽略喝水是常有的事情。也常听人说:“连喝水都长胖!”其实,水没有能量,喝水真不能长胖,反倒是喝水少的人,身体更容易长膘。

有一项研究经过了五年的随访,在3200名体重正常的成年人中,共出现1018名新发的超重患者。

研究结果显示:与每天喝0~1杯白开水的人相比,每天喝4~5杯白开水可以降低15.2%新发超重风险;每天喝6杯以上的白开水可以降低36.7%的新发超重风险。

由此可见,在体重正常的成年人中,每天喝4杯(约1000ml)以上的白开水与降低新发超重风险有关。喝水能使人产生一定的饱腹感,降低食欲,同时还有助于提高身体的新陈代谢,都对减肥有利。

破解招数:定“喝水时间表”,如早上起床一杯水(200~250ml)+上午下午分别2杯水+晚餐后半小时1杯水+睡前1小时1杯水;或直接买容量1500ml~2000ml的大水壶,每天喝掉这1壶水。不喜欢喝白开水,也可以准备淡茶水。

长期久坐

很多上班族每天一坐就是一整天,一项发表在《国际行为营养与体育活动杂志》上的研究发现,我国居民累计静坐时间为8.8小时/天。

长期久坐会减少热量消耗,脂肪容易堆积,增加发胖风险,而且还会增加血栓、中风、糖尿病等的发病风险。

破解招数:尽量起身活动。如果实在没机会离开椅子,就在完成工作后进行至少30分钟中高强度的运动,如慢跑、快走、游泳、瑜伽、跳绳、打球等。

来源央视网、学习强国等

声明

苏晓叶不慎将苏岩的《出生医学证明》丢失,编号:J140216055,现声明作废。
张晓芳不慎将段妮萱的《出生医学证明》丢失,编号:L140064271,现声明作废。
宋万喜(身份证号码:140603196005114315)遗失与朔州市平鲁区房屋征收中心签订的房

屋安置房的合同2份:协议号:C170。名称:房屋安置合同。签署地址:1:朔州市平鲁区善学小区B7-2507;签署地址:2:朔州市平鲁区古城小区A4号楼2单元10层1004室。签订日期:2021年10月04日,现声明作废。
山西煤炭运销集团下窑煤业有限公司(统一社会信用代码:9114000056270050T)不慎将财务章丢失,现声明作废。