



我们每天需要保证规律、均衡的饮食，以获取人体需要的营养物质，帮助维持身体的健康状态。虽说吃饭这件事平平无奇，但就有不少人一直做着给健康“扣分”的事儿，比如吃饭总是狼吞虎咽；饥一顿饱一顿；食物习惯烫烫的吃；饭后习惯来根儿烟等。其实，吃饭也是个技术活，如果饭前饭后只顾自己开心，一些随心所欲的行为都可能让肠胃变得伤痕累累。



这些和吃饭有关的习惯可能影响健康

吃饭狼吞虎咽 增加胃肠负担

有些人吃饭的速度非常快，狼吞虎咽，一口饭还没下肚，另一口已经到嘴里了，甚至吃一顿饭，在2分钟内就能搞定。然而，长期吃饭速度太快的话，食物没有得到充分的咀嚼和消化，对胃也是一种折磨。如果食物没有经过充分的咀嚼就进入了胃肠道，给胃肠造成负担，长期这样可能导致消化吸收功能下降，出现胃肠不适的症状表现，甚至出现胃炎。

“建议适当放缓吃饭速度，让食物得到充分咀嚼，可减轻胃肠负担，同时也可有效控制进食量。”宁夏回族自治区银川市中医医院脾胃病科副主任医师徐娟建议。

边吃饭边看手机 易影响食物消化

现在的人吃饭太不专心了，不看看电视、玩一下手机，好像就吃不下饭一样。但是，这样三心二意地吃饭，会影响食物消化，损害肠胃健康。

大部分人可能觉得，消化吸收只是胃肠道的工作，那就大错特错了。整个消化吸收的过程是由植物神经来支配的，而植物神经又由大脑皮层来控制。吃饭时看手机，非常容易分散专注力，影响胃口，抑制消化液分泌，妨碍食物消化，时间长了，会引起消化器官功能的减弱。而且吃饭时，若总盯着手机看，会延长进食时间，让你不知不觉吃得更多，也容易长胖。

多喝粥和牛奶 不一定能养胃

“胃不舒服，多喝点粥、牛奶养养吧！”这句话你可能一直深信不疑吧？

徐娟医生在临床上发现，很多胃不好的人都有一个认识误区：觉得粥清淡容易消化，

可以帮胃部减轻一些压力，所以就长期喝粥，想达到养胃的目的。“但现在研究发现，喝粥的时候通常不会充分咀嚼，因此没有足够的唾液去消化。而且，粥中的水分过多，到达胃内后，容易稀释胃液，更影响消化。胃食管反流病的患者尤其不适合喝粥。”徐娟医生说。

生活中，胃不好的人，还经常会被身边的人温馨提示：每天睡觉前喝杯牛奶，因为喝牛奶可以稀释胃酸，在胃表面形成一层保护膜。但实际上，喝牛奶会促进胃酸分泌，而胃酸过多是某些胃病的主要原因之一。“经常喝牛奶未必对胃病患者有益。尤其是对于胃溃疡、糜烂性胃炎、十二指肠溃疡等胃酸过多患者并不适宜多喝牛奶。胃病急性期的患者也不建议喝牛奶，以免出现胃胀等不适症状。”徐娟医生提醒。

胃肠不好的人宜吃松软的米饭。急性肠胃炎发作时可吃几天米粥，减轻肠胃负担，补充腹泻丢失的水分。另外，规律健康的饮食，吃饭时候细嚼慢咽等做法，才是胃真正喜欢的。

趁热吃饭 食道黏膜易损伤

在日常生活中，很多人吃饭时还喜欢“趁热吃”。从冒着热气的面条，到馅料热乎的包子饺子，以及滚烫的火锅，尤其是天气比较冷的时候，很多人更喜欢吃热腾腾的东西，让滚烫的食物驱走寒冷温暖身体。

其实，我们的食道是很脆弱的，对温度也很敏感，正常耐受温度是40℃至50℃的食物，超过这个温度就容易受伤。“吃完烫嘴的饭菜，喝完烫嘴的茶后，食道黏膜容易发生破损。虽然黏膜上皮有增生和修复功能，损伤后会自行恢复，但长期反复刺激会导致黏膜慢性损伤，可能增加食道癌的风险。”宁夏医科大学总医院心脑血管病医院消化内科主任医师张飞雄提醒。

预防食道癌，主要得管住嘴：尽量远离

腌制、熏制和烧烤食品，少吃太辣的食物。少食用太热的食物和饮料，汤、茶不妨等凉一些再喝。

饭后吸烟，最伤肺和胃

很多“烟民”喜欢在饭后点上一根烟，美其名曰：“饭后一根烟，赛过活神仙”，而事实却是“饭后吸烟，祸害无边”。

吸烟对身体的伤害几乎所有人都知道，但其实饭后吸烟会让危害更大。因为吃完饭以后人的身体血液循环会加快，毛细血管处于扩张的状态，这个时候消化系统加速“工作”，当有害物质进入体内时，消化系统会将有害物质快速吸收进入体内，肺部和全身组织对烟雾的吸收能力也会增加，烟雾中有害物质会强烈刺激呼吸道和消化道。

饭后忌吸烟，即便是平时，也最好能完全戒烟。

饭后马上运动

有句养生谚语叫“饭后百步走，活到九十九”。于是有些老年人每天坚持饭后马上出门走路，但这种做法并不科学。

其实，“饭后百步走”也要看你是在饭后多长时间才开始走。饭后胃内食物充盈，此时进行直立性活动，会增加胃的振动，加重胃负担，尤其是胃下垂、慢性活动性胃炎、消化性溃疡等患者。另外，饭后胃肠部的血流增加，造成脑部相对缺血，对患有贫血、低血压、心脑血管疾病的人而言，饭后马上运动也容易增加意外风险。

大约饭后30分钟，健康人群可以开始一些不剧烈的运动，如散步、太极拳等；大约饭后1至2个小时，可以进行一些中等强度的运动等。

（据《银川晚报》刘威）

研究发现每天饮用含糖饮料的女性患肝癌风险可能更高

据一项近日发表在《美国医学会杂志》上的研究，与较少喝含糖饮料的女性相比，每天饮用含糖饮料的女性患肝癌和因慢性肝病死亡的风险可能更高。

这项研究的调查对象为近10万名50岁至79岁间的绝经后女性。参与者报告了她们平时

的含糖饮料（不包括果汁）摄入量。随访时间中位数超过20年。

结果发现，与每月喝含糖饮料少于3杯的女性相比，每天喝1杯或更多含糖饮料的女性患肝癌的风险要高85%，因慢性肝病死亡的风险要高68%。

不过研究人员指出，这只是一项观察性研究，还不能明确推断出因果关系，且研究过程依赖研究对象自我报告的摄入量、含糖量等数据，因此需要更多研究来验证这种风险关联，相关结论将有助决策者制定降低肝病风险的公共卫生策略。

（据新华社 郭洋）