

健康养胃八禁忌

1. 忌酗酒无度。酒精本身可直接损害胃黏膜，加重胃的损伤，还可能引起肝硬化和慢性胰腺炎。



钟瑾/绘

2. 忌嗜烟成瘾。吸烟会刺激胃酸和蛋白酶的分泌，加重对胃黏膜的破坏。

3. 忌饥饱不均。饥饿时，胃酸、蛋白酶浓度较高，易造成胃黏膜的自我消化。而暴饮暴食也易损害胃肠自我保护机制，食物停留时间过长会造成胃损伤。

4. 忌饮食不洁。幽门螺杆菌感染是患胃病和十二指肠溃疡的重要诱因之一。在溃疡病人中，幽门螺杆菌的检出率高达70%~90%，而溃疡病治愈后，幽门螺杆菌则自然消失。胃肠溃疡患者可通过餐具、牙具以及密切接触传染幽门螺杆菌，日常饮食要注意卫生。

5. 忌晚餐过饱。晚餐长期吃太多、过饱，或者喜欢吃夜宵，不仅易导致肥胖，还可因刺激胃黏膜使胃酸分泌过多而诱发溃疡，还会影响睡眠质量。

6. 忌狼吞虎咽。如果咀嚼不细、狼吞虎咽，粗糙食物会增加胃的负担，延长食物在胃内停留的时间，

可致胃黏膜损伤。因此，应细嚼慢咽，能增加唾液分泌，使胃酸和胆汁分泌减少，有利于护胃。

7. 忌咖啡浓茶。咖啡、浓茶均是中枢兴奋剂，都能通过反射导致胃黏膜缺血，破坏胃黏膜的保护功能，从而促使溃疡发生。

8. 忌滥用药物。容易损伤胃黏膜的药物主要有三类：一是乙酰水杨酸类；二是非甾体抗炎药物；三是皮质类固醇等激素类药物。如必须服用时，要控制剂量和疗程，且最好在饭后服用。

推介3款养胃粥：

1. 苹果粥。做法：将苹果去皮，洗净，切块。大米淘净，放入锅中，加清水适量煮沸后，放入苹果，煮至粥熟时放少许白糖，再煮片刻即成。或将苹果洗净榨汁，待粥熟时调入粥中即可，每日1剂。功效：除烦健胃，开胃消食。

2. 胡萝卜粥。做法：胡萝卜350克、粳米100克，先将胡萝卜洗净切成细丝，沸水稍微煮过后，与植物油、葱花、姜末等佐料炒后备用。粳米加水煮粥，快熟时加入炒好的胡萝卜同煮片刻即可。功效：缓解便秘，促进消化。

3. 石斛玉竹大枣粥。做法：取石斛12克、玉竹9克、大枣5枚、粳米50~100克，石斛、玉竹煎汤后去渣，用汤汁与大枣、粳米煮粥食用，每日1剂，连服7~10天。功效：对胃脘疼痛并有烧灼感有缓解作用。

来源：人民网