

12月中,有大雪、冬至两个需要“补一补”的节气,人们总少不了美食的陪伴,但饮食无度也可能引发消化不良。据英国《每日邮报》近日报道,英国临床营养学家玛塔·安赫鲁什日前发表了一篇文章。在文章中,安赫鲁什揭示了如低胃酸、进食过快等9个会导致消化不良的原因。

# 消化不良的9个原因



(资料图)

## 原因1 吃饭多喝水稀释胃液

安赫鲁什指出,胃酸对于人们正常消化至关重要,尤其是对于如肉类或鱼类等富含蛋白质、难以消化的食物。人们通常认为胃酸水平过高会导致消化不良,但事实并非如此。若吃饭时喝太多水,会稀释胃液,容易引发消化不良。

安赫鲁什表示,有些食物具有刺激胃酸、帮助消化的功效。因此,她建议,若发现自己不能消化苦味食物时,可以多吃些辛辣食物,如豆瓣菜、菊苣等,也可吃一些蒲公英或牛蒡来刺激消化液和胆汁的产生,从而帮助消化并吸收脂肪。

## 原因2 生活繁忙进食过快

安赫鲁什解释道,由于人们现在生活繁忙,很少有时间坐在餐桌前就餐,而经常需要在上班路上或边看电视、电脑边吃饭。这会使大脑接收到一些错误信息,从而产生应激激素,增加大脑活动来处理大脑接收到的其他信息。这样不仅容易导致消化不良,还会导致如肠胃胀气等其他症状出现。

因此,安赫鲁什建议:不要在电视、电脑前吃东西,同时还需多练习“冷静饮食”。“冷静饮食”即在开始用餐前,做几次深呼吸,然后认真想想食物的样子及味道,尽量调动所有感官“享受”美食。这样人们的大脑就会得到马上要进食的信息,从而启动消化系统。

## 原因3 吃糖和精制食物过多

安赫鲁什提到,摄入过多如甜食、意大

利面、加工食品等富含糖分和精制碳水化合物食物,会滋养胃里有害细菌,经过发酵产生的大量气体会对小肠产生过大的压力,从而将导致胃内容物回流到食道,也即反酸并刺激食道内壁,引起灼烧和疼痛。

因此,安赫鲁什建议:消化不良,可以饮用富含益生菌的酸奶。因为益生菌有助于人们的消化并吸收营养,同时还能帮助肠胃运动提供动力,重新平衡肠道,长期改善消化。

## 原因4 进食过晚、吃完就睡

安赫鲁什指出,人们包括消化道在内的所有器官都往往在白天更加活跃。而到了晚上,人们的身体也需要休息,大脑需要处理一天当中所有的信息和情绪,这就意味着身体没有时间消化。如果进食太晚,吃完后又马上入睡,那么食物可能就会留在胃里,导致消化不良。

据胃肠病学杂志 Journal of Gastroenterology 上的一项研究发现,睡前三小时以内进食的人比睡前四小时及以上进食的人更容易出现胃酸倒流。

因此,安赫鲁什建议:尽量早点进食,但如果工作太忙做不到的人们,可以尝试喝一些有助于消化的优质有机茶。茴香、豆蔻、洋甘菊、生姜、牛蒡或薄荷都可用于制作茶包。

## 原因5 在两餐之间吃零食

安赫鲁什指出,消化是一个漫长且要求高的过程,这意味着整餐饭从胃到大肠需要8个小时,但这个过程的耗时取决于食物的种类和数量。

因此,安赫鲁什建议:人们应注意两餐间隔的时间,通常吃三餐正餐,不要吃零

食。这样身体能有足够的时间来消化和吸收营养。

不过,如果有人空腹时会胃疼,吃些东西能缓解胃疼,这可能是溃疡等更严重病症的征兆,应及时去医院检查。

## 原因6 边吃饭边谈论工作

虽说有“食不言,寝不语”的老规矩,但很多人喜欢热闹一些,吃饭时在家人、朋友的陪伴下,边吃边聊觉得很有意思。

安赫鲁什指出,如果人们在办公室边吃午饭边谈论工作或备感压力的其他事情,那么就会加剧消化不良。如果你和朋友家人坐在餐桌前吃饭,一边慢慢吃,一边开心地聊天,整个人就会感到很放松。

不过,吃饭时说话会使咀嚼食物的次数减少、唾液分泌减少,从而影响消化功能。美国一项研究曾经指出,就餐时讨论复杂或令人扫兴的问题,会影响人的食欲和消化,此时可以谈论一些简单愉快的话题。

因此,安赫鲁什表示,吃饭一直是一种社交活动,所以要想用心吃饭、享受美食,有人陪伴一起吃饭会更好。

## 原因7 咀嚼程度不够充分

美国一些肥胖者会看着钟表吃饭,数着自己咀嚼的次数,认为咀嚼得越多越有利于减肥。而安赫鲁什指出,咀嚼不充分不是必须强迫自己把每样东西都嚼50次,而是建议人们,吃东西时试着一直咀嚼,直到将食物嚼碎至易吞咽的程度。

不经咀嚼过程、直接吞咽进胃的食品,对胃肠道而言是不速之客。细细咀嚼能使食品与唾液充分结合,唾液有帮助和增进食品消化的功效,而且多次咀嚼能把食品

磨碎,胃可以在一个宽松的环境里边工作边享受。

另外,进食时口腔呈酸性,这种环境很适合蛀牙菌繁殖,牙齿表面的钙和磷也开始溶解。咀嚼后唾液大量分泌,中和了口腔里的酸,有利于口腔健康。

## 原因8 节日期间放纵饮食

安赫鲁什指出,人们经常在节日期间放纵自己,大量摄入加工肉类、巧克力、奶制品等食物,而这些食物往往是导致消化不良的罪魁祸首。

因此,安赫鲁什建议:节日期间,人们可以稍加克制饮食,一次性摄入的食物品种不宜过多。消化不良时,摄入消化酶可加速消化蛋白质、脂肪和碳水化合物,减轻不适症状。

此外,如果消化不良表现为胃部不适,薄荷、甘草和生姜等草本植物也能起到很好的镇静作用。如果有反酸等症状,可以在饮品中加入一种舒缓的草药,如甘草、蜀葵和芦荟,将有助于消化道形成一层保护层,从而减少刺激。

## 原因9 不良饮酒习惯

安赫鲁什指出,鸡尾酒和调味酒等含糖量高的酒精可能会加重或引起消化不良;发酵酿制的啤酒和苹果酒,以及亚硫酸盐含量高的红酒等,也会对消化系统产生影响。

因此,她建议人们在节日期间要理性饮酒,饮酒前应保持身体内水分充足,不宜空腹饮酒,吃药期间不宜饮酒。

在节日期间参加聚餐,最好先吃点饭再喝酒,多吃点下酒菜。绿色蔬菜和水果可帮助排出体内酒精的毒素。

(蔡卫卫)