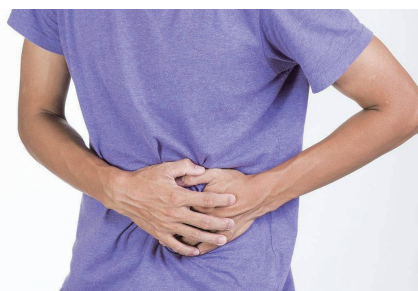


# 胃是“养”出来的



胃部是人体的重要消化器官之一,负责人体消化吸收的功能,但是有些人在生活、饮食习惯上存在不良现象。经常出现饮食过量,饮食不规律,从而引起肠胃不适,引起腹痛,消化不良等情况。众所周知,“胃靠三分治七分养”,因此,生活中一定要多注意养胃。

## 欲养胃,请少食两菜

### 减少食用腌制菜

人生中,我们会发现,人们喜欢在早餐喝粥时吃些腌制的小咸菜,如小黄瓜等,但对胃不舒服的人来说,尽量少吃这种食物,因为这些食物含有大量的盐分,而且经过长时间的发酵,所含的亚硝酸盐也比较多,这是一种致癌物质,如果经常食用,就会损害胃粘膜,出现胃腹胀、胃痛等现象,因此要养胃,尽量少吃腌制食品。

### 减少油炸的食用

在生活中,人们越来越喜欢一些高脂、高油食品,比如油炸蔬菜。经常吃这种食物会使肠胃消化功能减退,损伤胃粘膜,影响消化液的分泌,加重肠胃的负担,因此想要养胃的人尽量少吃这些油炸食品。

## 欲养胃,常食两黄

### 南瓜

这种黄色的蔬菜是我们生活中比较常见的一种蔬菜,它的营养素也是比较丰富的,含有大量的果胶,果胶,这种物质能吸附肠胃里的垃圾和毒素,促使排泄,减轻肠胃的负担,还能适当地吃一些南瓜,还能促进肠胃的消化,加速肠胃的蠕动,因为南瓜中的膳食纤维比较丰富。因此想要养胃,不妨常吃南瓜。

### 胡萝卜

胡萝卜有“小人参”之称,可见其营养价值也十分丰富,含有大量胡萝卜素和维生素,而且胡萝卜也是很好的养胃食品,适当地吃一些还能促进肠胃消化吸收,增强肠胃动力,修复受损的胃粘膜,起到滋养肠胃的作用,所以要养胃的话,不妨多吃胡萝卜。

为了养胃,除了要在饮食上做些调整外,饮食的规律我们也要做些调整,每天早上起床后尽量吃早饭,而且还要吃得好。大餐很多,减肥期间的女性朋友吃不吃,其实大餐也很有必要,你可以适当少吃,比如吃六、七分饱,不仅可以保护肠胃,而且不会增加肠胃负担。



## 保护肠胃五不要

保护肠胃更应从生活中的点点滴滴做起,生活中很多小细节,如果不注意,不是在保护肠胃,而是在毁掉肠胃!

### 一、冰镇西瓜可以直接食用吗

特别是在夏天的时候,冰镇西瓜到处都是,普通的西瓜可能是一元一斤,而冰镇的西瓜可能就变成了两元一斤。不仅变凉了,而且还升值了!很多人喜欢在炎热的天气里吃一块冰镇的西瓜,那种凉爽可以让人瞬间凉爽下来!但是,冰镇的西瓜并不建议直接食用,不仅仅是因为过于凉,会引发胃肠不适,增加体寒的风险。还因为冰镇的西瓜可能含有细菌,比如幽门螺旋杆菌,就比较喜欢低温,从冰箱里拿出来就吃就很容易感染。缓一缓再吃会更好一些。

### 二、饭菜嚼碎了以后喂宝宝

这种行为一般出现在老一辈人带孩子的情况中。老人带孩子总是觉得孩



子嚼不烂,所以就会自己嚼碎了喂给孩子,这种行为很不好!不仅容易给孩子传染胃肠疾病,还因为大人已经咀嚼完了,食物里面的营养成分会损失很大一部分,孩子摄入不到食物的营养。

### 三、剩饭剩菜没坏就吃

剩饭剩菜是家里比较常见的,很多人只要看饭菜没坏就还会食用,哪怕已经放置了三四天了。对于剩饭剩菜,如果是比较清淡的菜,剩一天还是可以吃的,如果剩下了两三天以上就不

要再食用了。一是营养损失的问题,二是菜里面微生物繁殖的问题。如果二次加热不充分,很可能导致腹泻,引发胃肠疾病。

### 四、饭后立即运动

有人听说饭后坐着容易长肉,于是会在饭后立即运动。这种行为也是不建议的,虽然说吃饭以后不建议坐着躺着,但是也不能马上去运动,如果马上就运动会使血液循环受到影响,全部都去供给运动需要了,就会影响消化。饭后需要休息5~10分钟,然后去散步或者做家务,不要做剧烈运动,不要跑步。

### 五、口腔溃疡吃抗生素

口腔溃疡是皮肤黏膜疾病,吃一些维生素就可以治愈。有的人却习惯性的吃抗生素来治疗溃疡,这是错误的做法。经常吃抗生素也是会诱发胃肠疾病的!

## 夏季养生必备

1、少吃冰凉食物。夏季我们可以为冰凉食物就可以降温,却忽略了体内温度更高(有时高达37度),突然喝下冰水往体内浇,五脏六腑可受不了。要消暑又镇定神经,不妨喝菊花茶、金银花茶、绿豆汤或含水量多的水果。不过,胃寒者少喝,可以多喝开水。体质属热而虚的人,不妨食用银耳、莲子或百合等凉补,祛热补气。

2、饮食宜清淡。炎夏的饮食应以清淡、质软,易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。多乏新鲜蔬菜瓜果,既可满足所需营养,又可预防中暑。

3、该睡不睡肝火旺。在11点至凌晨1点的时候,是脏腑气血流动的时间。要是在这段时间内,血回流到肝脏即将储存精气的时候,如果人不睡觉,等于强迫自己的肝继续分解工作,精气无法被贮藏,肝盛阴虚,阴阳失和。解毒、储存和分解胆汁是肝脏主要工作,长期虐待肝不给休息,肝火上升,易疲倦、气虚体弱。

4、先“气和”再“心平”。中医养生很注重“气和”,气顺了,转化为足够的活动能量,身心获得舒展放松,心自然而然平静下来。

## 免疫是世界上最好的医生

### 怎样改善自身免疫?

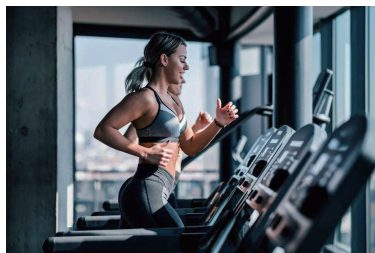
#### 一、均衡营养,使饮食合理

机体免疫系统的活力主要靠食物维持,各种营养元素必须合理搭配,任何一种摄入过少或过多都会对机体免疫系统造成伤害。

营养成分包括蛋白质,脂肪,糖,维生素和矿物质。白细胞和淋巴细胞在免疫系统的主要组成物质是蛋白质,当产生干扰素时,机体也需要蛋白质作为原料。营养师推荐的判断方法是素食搭配为主,每周食用50多种不同种类的食物。

#### 二、增强动作张弛有度

体育运动已成为人类普遍提倡的生活习惯。适量运动是提高免疫力的有效方法。另外,锻炼还可以改善人体神经系统,消化系统,内脏器官,运动系统



和骨骼等,从而提高机体免疫力。

研究表明,一天30~45分钟,一周5次,在持续12周之后,免疫细胞数量增加,抵抗力也相对增加。

#### 三、按时作息,保证睡眠可

睡觉是人体免疫功能的重要组成部分。睡眠除了能消除疲劳,给人以新的活力之外,还与提高免疫力和抗病能力密切相关。

当进入睡眠状态时,身体会分泌大量与代谢及免疫相关的荷尔蒙,而免疫系统则积极工作。比如睡眠不足,不仅身体疲劳无法恢复,而且由于激素合成不足,还会造成体内内环境失调。

#### 四、情绪乐观,笑口常开

心理压力过大会导致体内对免疫系统产生抑制作用的激素增多,从而抑制机体免疫功能。

结果表明,90%以上的肿瘤都是和心理、情绪直接或间接有关的。中国科学院心理研究所的研究结果还表明:长期的工作和学习压力,人际关系大不幸,都是导致癌症的重要因素。

#### 这类食品还可以帮助增强免疫力

##### 一、白菇

香菇富含硒和抗氧化剂,硒在体内

含量过低往往会增加患重感冒的风险。菇类还含有维生素B核黄素和烟酸,这些维生素对维持免疫系统的健康起着重要作用。

##### 二、牡蛎

贝壳内含有矿物质锌,锌能抗病毒。相关专家指出,锌与免疫系统的许多功能相关,也包括治疗创伤。

##### 三、西瓜

熟瓜中富含握持强大的抗氧化物谷胱甘肽,具有滋润、提神的功效。因为它能增强免疫系统的功能,所以能抗感染。

##### 四、白菜

甘蓝是一种富含GSH(免疫增强功能)的蔬菜。白菜加入汤中慢炖,可使汤中释放出抗氧化物,从而提高食物的营养价值是根据。

##### 五、杏仁

一小撮杏仁能增强你免疫系统的抗压力。每4杯的杏仁中含有的维生素E几乎是每天所需量的一半,而维生素E能提高免疫力。扁桃所含的核黄素,烟酸和维生素B能同样帮助抗击压力。



5、运动量别太大。尽量从事温和运动,太激烈的运动造成大量流汗,运动消耗性大,流失大量体液等于流失大量体力,心情也易烦躁不安。要保持恬静的心理状态,不要过于激动,更不要发怒急躁。烦躁、心境不佳时可通过散步、听轻快的音乐等方式来舒缓负性情绪。

6、养身也修性。养生专家都强调“身心要双修”,当身体不好易影响心理,心理一急躁,身体就慢慢衰弱。培养好的生活习惯,逐步调节自己的脾气、习气和个性,情绪比较能稳定。从情绪养生的观点来看,真正的修行,不是不要七情六欲,而是要能完美驾驭大起大落的情绪。

7、住房宜清凉。早晚室内气温低,应将门窗打开,通风换气。中午,室外气温大大高于室内,必须把门窗紧闭,拉好窗帘,或再加上一层纸纱,拒热于室外。这样,阴凉的室内环境,会使人心静神安,午睡、休息就会舒服。

8、游乐宜清幽。炎夏不可远途跋涉,应该就近寻幽。早晨,曙光初照,三气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新。傍晚,当太阳下山之后,可漫步徜徉于江边、湖畔,那习习的凉风,会使你心静似水,消除一天的疲劳。