



胃病多因饮食不当！避开4大饮食雷区

◎乐山市人民医院 许愈强

胃是人体重要的消化器官，胃部健康直接关系到消化功能和营养吸收。生活中，很多人出现胃痛、胃胀、反酸、恶心、呕吐等不适，甚至患上胃炎、胃溃疡、胃息肉，严重时还可能发展成胃癌，追根溯源，大多和不良饮食习惯有关。想要护好胃，关键要避免饮食里的“伤胃雷区”。

吃饭不规律紊乱胃肠节律

当下，不少人的饮食规律被打乱：一方面，外卖方便快捷，让人随时都能吃，容易不知不觉吃多、喝多；另一方面，工作或学业太忙，熬夜成了常态，这会导致体内阴阳失衡，胆囊收缩功能下降。如果吃饭太晚，食物会长时间停留在胃里，促使胃酸分泌过多，引发胃胀、打嗝；部分胆汁还会逆行反流进胃里，和胃酸一起作用，导致胃痛、烧心。更关键的是，三餐不规律会打乱胃肠道的“消化生物钟”，让胃酸分泌紊乱，反复腐蚀胃黏膜，时间久了就可能引发慢性胃炎、消化性胃溃疡。

重油重辣刺激胃黏膜

这些年，辣菜越来越受欢迎，很多人甚至到了“无辣不欢”的地步。据不完全统计，10家外卖店铺里，就有3~4家主打重油重辣的菜品。有些人偏爱高油、高辣、高糖、高盐的食物，这些食物虽然能满足味蕾，但长期吃会持续刺激胃黏膜，给胃部带来巨大消化负担。从生理学角度来看，高浓度的辣椒素会使胃壁血管剧烈收缩，抑制胃黏液分泌，而过量油脂则会延缓胃排空，加重胃部消化压力。临床诊疗发现，多数胃病患者都有爱吃重油重辣食物的习惯，长期如此，很容易诱发慢性胃炎、胃溃疡等问题。

暴饮暴食加剧胃负担

人在极度饥饿时，很容易一次性吃太多（也就是暴饮暴食），这会让胃部消化负担骤增，轻则引发消化不良，重则可能导致急性胃扩张、胃穿孔。这种情况在忙碌人群中尤为常见，例如长期加班错过饭点的上班族，或是学习压力大顾不上按时进食的学生。更常见的是，暴饮暴食时往往伴随“狼吞虎咽”——食物没充分咀嚼就进入胃里，胃为了消化这些“粗糙”的食物，会分泌更多胃酸，进一步加重负担。长期被胃酸过度刺激，胃部就容易出现胃炎、胃溃疡等问题，甚至埋下更严重疾病的隐患。

抽烟饮酒双重伤胃黏膜

抽烟和喝酒是诱发胃病的“两大元凶”。高浓度酒精会直接破坏胃黏膜屏障，导致胃黏膜充血、水肿，严重时还会引发胃黏膜糜烂、出血，所以长期酗酒的人几乎都有不同程度的胃病。香烟中的尼古丁则会影响迷走神经系统，打乱正常的胃肠活动，进而损伤胃黏膜。现实中，抽烟和喝酒常常“一起发生”，这种双重刺激会让胃部负担加倍，大幅提升胃病的发病概率。

养好胃，从养成好习惯开始

严格规律三餐：固定早餐（7~8点）、午餐（12~13点）、

晚餐（18~19点）时间，即使忙碌也需提前准备便携食物（如全麦面包、水煮蛋），避免空腹超过4小时；若因特殊情况延迟进食，可先吃少量苏打饼干中和胃酸。

坚持清淡饮食：每日油脂摄入量控制在25~30g，避免油炸、红烧类菜品；辣椒、花椒等辛辣调料每周食用不超过2次，且每次用量不超过5g；减少高糖（如奶茶、蛋糕）、高盐（如腌肉、咸菜）食物摄入，每日食盐量不超过5g。

优选护胃食材：多吃小米、南瓜、山药等富含果胶的食物，在胃黏膜表面形成保护膜；适量摄入甘蓝、西兰花等十字花科蔬菜，其维生素U能促进修复；每周吃2~3次发酵食品（如酸奶、纳豆），调节肠道菌群，改善胃肠功能。

注意进食细节：食物温度宜控制在37~40℃，避免过冷（如冰饮、刺身）或过烫（如热汤、火锅）刺激黏膜；每口咀嚼15~20次，减轻胃部负担；胃肠弱可“少食多餐”，上下午各加餐一次。

杜绝伤胃习惯：严格控制饮酒量，每周饮酒不超过1次（白酒≤50ml、啤酒≤300ml）；尽快戒烟，暂时无法戒除需将日吸烟量控制在5支以内，饭后半小时内勿吸烟；出现持续胃痛、反酸、黑便等症状，48小时内就医检查。😊