



食管营养全攻略

◎内江市第一人民医院 李 玲

在现代生活中，由于不良饮食习惯和生活方式的影响，食管健康正面临着前所未有的挑战。本文将从食管的基本结构与功能出发，探讨饮食与食管健康之间的紧密联系，为读者提供一份详尽的食管营养全攻略。

基本结构与功能

食管是一个前后扁平的肌性管状器官，分为颈部、胸部和腹部三部分，其结构从内向外依次为黏膜层、黏膜下层、肌层和外膜。黏膜层由上皮细胞组成，具有保护和分泌功能，能分泌黏液以润滑食管，保护其不受食物磨损。黏膜下层富含血管和神经，负责调节食管的蠕动和感觉。肌层主要由平滑肌构成，通过协调的蠕动将食物推向胃部。外膜则覆盖在食管外表面，提供结构支持。

食管的主要功能是将食物从咽喉输送到胃中，为消化过程做好准备。食管还具有一定的扩张和收缩能力，以适应不同大小的食物。这一看似简单的过程，实际上需要食管各层结构的紧密配合和协调运动。

饮食与食管健康

饮食是影响食管健康的重要因素，不良的饮食习惯不仅会增加食管的负担，还可能对食管黏膜造成损伤，进而引发一系列食管疾病。其中，过烫的食物是食管健康的“杀手”之一。当食物温度超过一定界限时，会对食管黏膜造成直接刺激和损伤。长期摄入过烫的食物可能导致食管黏膜炎症，甚至诱发食管癌。因此，保持食物温度适

中，避免长期摄入过烫的食物是保护食管健康的重要措施。另外，不良的饮食习惯如狼吞虎咽、暴饮暴食等，也会增加食管的负担，这些食物未经充分咀嚼就进入食管，可能划伤食管黏膜，影响食管的正常蠕动功能。此外，长时间空腹或暴饮暴食还容易引起食管反流，胃酸等消化液反流至食管，对食管黏膜造成腐蚀和损伤。刺激性食物也是食管健康的“敌人”，辛辣食物、酸性食物以及高脂肪食物都可能对食管黏膜造成刺激，引发炎症或加重食管负担。因此，在日常饮食中应尽量避免或减少这些刺激性食物的摄入。

食管营养全攻略

为了维护食管健康，我们需要从饮食入手，制定一份科学合理的食管营养指南。

1.选择温和、易消化的食物。如小米粥、面条、稀粥等，这些食物能够减少对食管的刺激，有助于食管黏膜的修复。适量摄入富含膳食纤维的食物如蔬菜、水果等，以促进肠道蠕动，帮助消化。

2.避免刺激性食物。辣椒、芥末等辛辣食物具有强烈的刺激性，可能刺激食管黏膜，引发炎症。因此，应尽量避免或减少摄入。柠檬、柑橘类水果等酸性食物可能增

加胃酸分泌，加重食管负担，食管疾病患者应谨慎食用。

3.避免高脂肪食物：高脂肪食物会延缓胃排空时间，增加胃酸反流的风险。因此，应控制高脂肪食物的摄入，保持健康的体重。

4.注意进食方式。充分咀嚼食物有助于减轻食管负担，同时促进消化，应避免狼吞虎咽的进食方式，给食管充分的时间处理食物。保持规律的饮食习惯，避免暴饮暴食或过度饥饿。定时定量进餐有助于维护食管的正常功能，减少食管疾病的发生风险。

5.戒烟限酒。烟草中的有害物质可能刺激食管黏膜，增加癌变风险。因此，应尽早戒烟，以维护食管健康。过量饮酒可能刺激胃酸分泌，加重食管负担。因此，应适量饮酒，避免酗酒对食管造成损害。

6.均衡摄入营养素。适量摄入富含优质蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、牛奶等，有助于增强机体免疫力和促进组织修复。多吃富含维生素C、维生素E等抗氧化物质的蔬菜和水果，如西红柿、胡萝卜、猕猴桃等，有助于减轻食管黏膜的氧化损伤。注意补充铁、锌等微量元素，可通过食用瘦肉、动物肝脏等食物获得。

7.特殊人群。对于食管癌患者或存在食管疾病风险的人群，食管营养管理需要更加精细。食管癌患者应遵循易消化、高蛋白、高热量的原则，适量摄入富含维生素和矿物质的食物；对于吞咽困难的患者，可选择流质或半流质饮食，以保证营养的摄入；存在食管疾病风险的人群，如长期吸烟、饮酒或有过烫饮食习惯的人群，应更加注重食管健康，遵循上述营养建议，预防食管疾病的发生。☺