

5 个外卖场景，正在悄悄“磨坏”你的胃肠

◎广西河池市都安瑶族自治县人民医院 黄小华

“今天吃什么外卖？”——这句话成了很多上班族、学生党每天的“灵魂拷问”。外卖虽方便快捷，却暗藏不少伤胃肠的“陷阱”。从反复加热的剩菜到重油重盐的调味，从凑单加购的油炸小吃到边看屏幕边吃的随意，这些习以为常的外卖饮食习惯正一点点“磨坏”你的胃肠。今天就针对外卖场景，拆解 5 个最伤胃肠的行为，教你在时代护好消化健康。

专挑“重口味”：高油高盐让胃肠“负重前行”

对胃肠来说，高油食物会像“黏合剂”一样附着在胃壁上，减缓胃排空速度。正常情况下，胃消化一份清淡餐食约需 2 小时，而高油外卖可能需要 3~4 小时，长期如此会让胃长时间处于“工作状态”，引发胃胀、反酸。同时，油脂会刺激胰腺分泌大量胰液，若胰液排出不畅，还可能诱发胰腺炎。高盐则会直接损伤胃黏膜，破坏黏膜的保护屏障，让胃酸更容易侵蚀胃壁，长期下来可能引发慢性萎缩性胃炎，甚至增加胃黏膜病变的风险。建议点外卖时优先选择“清蒸、白灼、凉拌”等烹饪方式，比如清蒸鱼、凉拌蔬菜；平衡餐食的油盐含量；吃完重口味外卖后，当天可多喝温水，促进代谢，减少胃肠负担。

反复加热：细菌滋生引发“胃肠危机”

反复加热虽然能杀死部分细菌，但细菌代谢产生的毒素（如沙门氏菌、金黄色葡萄球菌的毒素）却可能耐高温，加热后仍会残留。这些毒素进入胃肠后会刺激胃肠黏膜，引发急性胃肠炎，出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。尤其是米饭、

海鲜、豆制品等“剩外卖”，更容易滋生细菌：米饭中的蜡样芽孢杆菌在室温下繁殖迅速，产生的毒素加热也难以破坏；海鲜中的副溶血性弧菌，在不当储存时会快速增殖，引发胃肠不适。若实在需要吃“剩外卖”，建议取出后立即密封冷藏，且冷藏时间不超过 24 小时；加热时确保中心温度达到 75℃ 以上，加热后一次性吃完，不要再二次冷藏。

“凑单”加购：多吃一口让胃肠“超载”

胃肠的消化能力有上限，成人胃的容量约为 1.5~2 升，若一次性摄入过多食物，胃会被迫扩张，挤压周围器官，同时胃肠需要分泌更多消化液、加快蠕动来消化食物，长期如此会导致胃肠功能紊乱：一方面，胃扩张过度可能损伤胃黏膜，引发胃痛；另一方面，食物消化不充分会在肠道内发酵，产生气体，导致腹胀、嗝气。点外卖时，建议根据自己的食量选择，不要被“凑单优惠”诱惑；若担心不够吃，可选择“小份菜”或“半份套餐”，避免浪费和过量；若实在想加购，可选择清淡的食物（如一份凉拌豆腐丝、一小份水果），而非油炸、高糖食品。

边看屏幕边吃：分心进食让消化“断档”

人体的消化是“身心协同”的过程：当眼睛看到食物、嘴巴咀嚼食物时，会向大脑发送“进食信号”，大脑再指令胃肠分泌消化液、启动蠕动。若边看屏幕边吃，注意力被分散，大脑无法及时接收“进食信号”，会导致消化液分泌减少、胃肠蠕动减慢。同时，分心进食时人们往往咀嚼不充分。正常情况下，一口食物需要咀嚼 15~20 次，而边看屏幕边吃，咀嚼次数可能减少到 5~10 次，食物未被充分磨碎会加重胃肠的“研磨”负担。此外，分心时容易吃太快会吸入大量空气，导致腹胀、打嗝，长期分心进食会让食物消化不充分，引发消化不良，甚至影响营养吸收。

喝冰饮配外卖：冷热刺激让胃肠“痉挛”

胃肠黏膜对温度变化非常敏感，热食会让胃肠血管扩张、平滑肌松弛，而冰饮会让胃肠血管突然收缩、平滑肌痉挛，一热一冷的剧烈刺激容易导致胃肠蠕动紊乱。同时，冷热刺激会影响消化酶的活性，导致食物消化速度减慢，出现腹胀、腹泻。对本身胃肠敏感的人来说，这种刺激更明显，可能诱发肠易激综合征，出现腹痛、腹泻交替的症状。吃外卖时建议选择常温饮品，若实在想喝冰饮，不要在吃热食时直接饮用，可在两餐之间或饭后 1 小时再喝，且小口慢饮，减少对胃肠的刺激；冬天尽量避免喝冰饮，可选择温热的饮品，维护胃肠温度稳定。

外卖虽成了生活刚需，但胃肠健康不能“将就”，避开这 5 个伤胃肠的外卖习惯，就能在时代给胃肠多一份保护。◎