



# 养胃常见的 8个误区

□文/雷章芳 达州市达川区双庙镇卫生院

忙碌的现代社会,让很多人形成不良的饮食习惯,损伤自己的胃。很多人虽然注重于养胃,但实际上却“聪明反被聪明误”,认识误区更加有损胃部的健康。

**误区一:喝粥养胃** 胃不舒服喝点粥,已经成了很多人的常识,殊不知,胃食管反流病患者喝粥只会雪上加霜。对有些病症,如消化不良,喝粥是非常有好处的。因为粥比较容易消化,而且消化不良多是因为胃酸分泌不足造成的,喝粥可以开胃,刺激胃酸分泌。但是喝粥对胃食管反流病的恢复却有害无益。因为胃食管反流病是胃酸过多所致,喝粥可能会刺激胃分泌出更多胃酸,而且流质的食物更容易反流。

**误区二:山楂能开胃** 山楂中含有山楂酸、苹果酸等丰富的有机酸。这些有机酸虽然有一定的开胃助消化作用,但进入人体后会刺激胃黏膜,促进胃酸分泌,因此,反酸的人不适合吃。而且山楂只助消化不补脾胃,脾胃虚弱、没有积食的人一旦吃太多,或是经常用山楂泡水,容易刺激胃酸过度分泌,损伤胃黏膜。

**误区三:牛奶养胃** 大部分人都认为喝牛奶养胃。尤其是在睡前喝一杯牛奶,往往可以助眠,同时还能保护胃黏膜。事实真的是这样吗?其实牛奶养胃,要看是什么样的牛奶。全脂牛奶含有比例得当的脂肪,有抑制胃酸分泌的作用。平时胃中总是反酸的人,适当喝一点确实有好处。但脱脂牛奶脂肪含量大大降低,甚至不到普通牛奶的七分之一,因此不但不能养胃,还容易刺激胃酸分泌。这就决定了很多胃炎患者,尤其是萎缩性胃炎患者不适合喝牛奶。正确做法是患有胃炎、胃溃疡的患者应避免睡前喝牛奶。打算睡前喝牛奶助眠的朋友,建议在睡前1~2小时喝,不然不仅起不到助眠效果,反而可能会影响入睡。

**误区四:生姜水养胃** 生姜水具有发汗、解热等功效,能驱寒保暖,胃寒的人适量喝姜水可以起到温胃养胃的作用。但是胃热的人不可多喝。生姜水辛辣刺激,会刺激胃黏膜分泌过多的

胃酸,加重胃部不适,引发腹痛、恶心、呕吐等症状。本身胃热或阴虚火旺体质者长期喝姜水会引起上火,甚至加重胃病。

**误区五:少食多餐养胃** 近年来“少食多餐”的观念深入人心,不少人觉得减少每顿饭的食用量,增加每天吃饭的次数,有助于减轻吃得过饱带来的胃肠负担,达到养胃的目的。实际上少吃多餐不能养胃,进食的次数增多,相当于延长了胃的工作时间;少吃多餐会反复刺激胃黏膜,增加胃酸分泌量,使胃溃疡经常受到胃酸的腐蚀,不利于溃疡面的愈合。正确做法是养成一日三餐、定时定量的好习惯,有助于让胃的运动细胞、胃酸分泌形成规律,使胃功能更协调,起到养胃的作用。但消化不良、胃下垂等患者宜少量多餐。

**误区六:多吃素食** 很多人觉得肉类不好消化,而蔬菜等素食更好消化,胃不好的人只能吃素。其实这种想法是错误的。肉类中含有多种植物性食物不具备的营养素,如优质蛋白质、必需脂肪酸、铁、锌以及某些B族维生素。胃黏

膜修复、更新都需要足够的优质蛋白,而长期吃素容易导致营养失衡。正确做法是胃肠不好者宜多进食鱼类,少吃肉类,适当进食蔬菜水果,但不要进食酸度、甜度较高的水果;腹胀者要少吃产气食物!

**误区七:喝“热水”养胃暖胃** 喝太热的水不仅起不到暖胃的作用,还会损伤消化道黏膜、胃黏膜。长期饮用比较烫的水,使受伤的黏膜反复受损,时间久了,黏膜会变硬,增加炎症的发生,从而大大增加胃癌、食管癌的风险。适宜的进食温度是10~40℃,用和人体温度相近的“温水”代替“热水”更合适。

**误区八:吃苏打饼干养胃** 人体正常的胃是一个偏酸到强酸的环境,pH值在0.9~1.5,保持这个酸度,能够降低胃部细菌感染的概率。如果长期大量食用苏打饼干等碱性食物,会中和胃酸,提高胃部的pH值,导致消化能力下降,杂菌数量升高,很容易得胃炎,增加胃癌风险。而且酥脆的苏打饼干油脂含量都在20%~30%,所含的钠盐也很高,不宜过量食用。❏