

# 想做名合格的吃货 可不是件容易的事哦

## 下沙一姑娘爱吃美食,结果把自己吃到胃瘫痪

本报记者 李思璇

我们经常用“吃撑”来形容自己饱餐一顿后的感受,有人说,吃自助餐的最高境界,就是扶墙进,扶墙出——饿得扶墙进,撑得扶墙出。

上个月,就有人因为吃太撑腹痛难忍,到医院检查,被诊断为急性胃扩张。医生提醒:吃饭只吃七分饱,注意饮食健康,最好的方法就是细嚼慢咽。



### 自助大餐、零食和火锅,吃货小妹吃到胃瘫痪

小程是下沙一家银行的信贷员,平日里最大的爱好就是吃。下沙哪里有好吃的,一定第一时间去尝鲜。一日三餐之后,她还喜欢边看电视边喝饮料吃零食,基本上要吃到睡前才肯停止。

上个月月底,小程朋友生日,一群人去吃自助餐。酒足饭饱之后,大伙儿相约一起去唱KTV。在KTV里,小程又吃了三包薯片,喝了一扎西瓜汁、两瓶可乐。8点多时,她又吃了一碗面。等大

家嗨完从KTV出来,又吃了一顿火锅做夜宵。

晚上12点,小程感到腹部胀得难受,想站起来在房间里走一走。刚坐起来就感觉腹部一阵钻心地疼,家人见情况不对,连忙打车把她送到附近医院。

检查结果,小程生因为短时间进食过多,又喝了大量饮料,患了急性胃扩张,并出现了胃穿孔,经过紧急治疗,她的病情好转。

### 5瓶矿泉水的量,能把胃撑到极限

这几天,在下沙各个医院的消化门诊中,因为吃太多,导致急性胃扩张的案例并不少见。医生表示,大多数急性胃扩张的患者都是因为吃得太多,硬生生把胃给撑坏了。

其实,人的胃很脆弱,容量也很有限。下沙街道社区卫生服务中心全科副主任医师汤卫华介绍,一般正常身高和体重的成年人,在胃没有东西的时候,厚度约1厘米左右。吃下2到3瓶矿泉水的量,就足以让胃处于饱胀的状态。如果吃下5瓶矿泉水的量,胃会扩张到极限,临床上称为急性胃扩张。这个时候,胃壁就薄得像纸一样,很容易造成胃壁破裂。

而且,胃里的胃液腐蚀性很强。一旦胃壁破裂,胃液进入腹腔,会对腹腔里的脏器造成强力腐蚀。

另外,吃的是什么也和你的胃能否消受相关。胃有进就有出,如果排空速度快,就算吃进的食物多了点,胃涨破的风险就会降低。汤卫华说,水是排空最快的,其次是蛋白质、碳水化合物,而脂肪的排空速度最慢。“所以我们经常喝了一肚子水,去趟洗手间就好了;但早上吃了一大块肥肉,可能到了下午还觉得饿。”

另外,这些胃穿孔的不幸人士,有些人自己还带额外风险因素。

汤卫华盘点了一下:有的患者其实有消化道溃疡,只是没有症状,等于胃壁上有个弱点而不自知,所以就从那儿破起。有的患者吃撑了就起来做运动,腹压一上升就导致胃破裂;还有些患者,暴饮暴食配合饮酒,吃了吐吐了吃,腹压起起落落,终于导致畸形胃扩张。

### 怎么防止吃撑,最好的办法就是细嚼慢咽

汤卫华说表示,吃饭尽量做到只吃“七分饱”,最好的办法就是细嚼慢咽。

首先要把握好吃饭的时间,最好在感到有点儿饿时开始吃饭,而且每餐在固定时间吃。吃饭至少保证30分钟,因为这样,大脑才会接收到吃饱的信号。还有每口饭都要咀嚼30次以上。吃饭要减慢速度,可以多吃些凉拌菜和粗粮,生的食物不好好咀嚼就咽不下去,喝燕麦粥一定比喝白米粥慢,吃全麦馒头也比吃白馒头的速度慢。

“如果吃了难以消化的食物,起码应该间隔2到3小时再吃零食,否则胃也可能被撑着。”汤卫华说:“每个人情况不一样,这种减少要循序渐进,

可以逐渐把量减下来,最开始是一勺,一周以后,减少两勺,逐渐让自己能够适应,这样的控制方法才不会伤胃,也不会出现大幅度反弹的情况。”

此外,一旦吃到有撑胀感,就应该立即停止进食,必要时还需要进行催吐,减轻胃的负担。如果撑得太厉害,又吐不出来,并伴有疼痛感,这时不能乱服止痛药,应该及时去医院将食物引流出来,一旦胃像气球一样被“吹破”,就很危险。“经常让胃处于扩张状态会减弱它的伸缩功能,消化功能会越来越弱。”汤卫华强调,吃撑后可以适当吃些偏酸的水果促进消化,或者多走路也能帮助消化。

### 夏季饮食 这么吃就对了

有些人认为,所谓清淡饮食,不过就是些“清汤寡水”,素食挂帅,谢绝荤食,吃饭仿佛“苦行僧”。其实这是一种误解,记者咨询方回春堂的老中医得知,清淡饮食,首先,是食材要选那些易消化的,其次是营养易被人体所吸收的,并富含蛋白质、微量元素与维生素的食物。例如牛奶、鱼类、豆制品、水果、蔬菜、杂粮等。

此外,烹调方式上也要讲究清淡,“多点苦,少点咸”。

方回春堂的老中医说,夏令食谱,味道不要太重,宜偏清淡。比如不饮烈性酒,不用过浓的调味品,忌食辛辣食物等。此外,特别要注意以下两点:一是少钠多钾。钠主要以盐的方式存在,摄入过多可能诱发诸如高血压、冠心病、中风等多种疾患。而提高人体细胞内的钾含量,削减钠的含量,可降低上述诸病的发生几率。一日三餐吃淡一点,将每天的食盐量减少到6克以下,不仅是夏季的饮食原则,也适用于其他季节。

适当吃点苦味食物。夏季,不少人会觉得精神萎靡、倦怠乏力,这是由于暑盛湿重,既伤肾气又困脾胃。苦味食物,有一定的健脾除湿作用,如苦瓜、苦菜、蒲公英、莲子、百合等都是夏季饮食佳品。

选择性地吃肉。夏季肉食精品当数鸭肉。鸭属于水禽,特别适合体内有热、上火的人食用。其次,鱼肉算得上补充蛋白质的又一佳肴,能为人体提供极有保健价值的脂肪酸与碘元素。其他可供选择的肉食还有蟹与虾,富含优质蛋白质。

保证饮水量。早晚不妨来一杯酸奶。早晨饮酸奶可以补充蛋白质与能量;晚间饮酸奶加上两勺麦片,可以产生更多的生长激素,分解脂肪,促进肌肉生长,有一定减肥功效。矿泉水含有多种微量元素,最好在饭前喝,以减轻饥饿感,增强减肥效果。

别有一番风味的番茄冷汤也值得推荐,在烈日炎炎的夏季,没有比它更可口的汤肴。由于番茄必须加热才能释放出具有护心抗癌作用的番茄红素,故番茄宜烧汤冷却后饮用。特别适宜于男士,研究资料显示,番茄可使前列腺癌的发病危险降低一半。

不可冷落的还有热茶。一是茶水中富含钾元素,既解渴又解乏,二是热茶的降温能力大大超过冷饮制品,乃消暑饮品中的佼佼者。

吃冰淇淋虽是夏季一大享受,但可能诱发头痛、肠胃功能紊乱,总的原则是宜少不宜多。

本报记者 李思璇