

吃烫的习惯 必须要改改了

来源:健康时报

刚沏好的热茶、刚出锅的馄饨汤、涮锅里咕嘟咕嘟滚烫的涮肉……

在吃喝的问题上,很多人都讲究“趁热吃、趁热喝”,尤其是请客吃饭时,常常会客套一句:趁热吃。在很多人的观念里,吃热的、喝热的不仅吃到胃里暖暖的,还有助于保护肠胃。实际上在消化科医生看来,吃烫的习惯必须要改改了!



消化道是个傻瓜器官

相对于其他器官,消化道中的食道、胃是个“傻瓜器官”,往往被烫伤后,你还不知道。比如,吃东西时如果被烫到嘴,很多人会赶紧把它咽下去,觉得这样就不烫了。这是因为相比于嘴巴和皮肤,食管对温度并不敏感,就算被烫到了,也没太大感觉。

北京清华长庚医院消化内科主任医师

李恕军介绍,食道、胃等消化器官的人体“感受度”比较差,对温度不像皮肤感知温度那样敏感,所以即使食道烫伤了,人体也很难有知觉,即使出现微小病变也并不容易被我们察觉。很多人往往已经出现吞咽困难、食道狭窄了,去检查才发现已经是食道癌了。

很多国人爱吃烫食,如刚沏好的茶水、刚出锅的饺子、刚从火锅里捞出的涮肉……每一口烫嘴的食物,都会对食管、胃带来一次伤害,而且你却毫不知情。甚至有些人还特别喜欢这种“嘴上吃着烫,胃里热乎乎”的感觉。如果真有一天你感觉到食管有异常,那可能已经有病灶了。

趁热吃非常伤食道

国际癌症研究机构(IARC)发布在最新出版的《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一份研究报告显示,饮用65℃以上的热饮,会增加患食道癌的风险。其实不仅是热饮,趁热吃也有同样的危害。

李恕军医生介绍,食管的表面,覆盖着娇嫩的黏膜,食物的温度对它有很大影响:10℃~40℃最合适;50℃~60℃勉强能耐受;65℃以上,会造成烫伤。不要觉得65℃

温度很高,一颗热饺子就能超过这个温度。

食道是咽和胃之间的消化管,也是消化道的起始段。吃的食物都要通过食道的蠕动才能抵达胃部。自吞咽开始,至蠕动到达食管末端进入胃部,这个过程大约需要9秒钟。这就意味着,我们食道要经过9秒钟被烫的“梦魇”。食物温度过高,会灼伤食管黏膜并使之出现炎症、坏死,长期下去就有可能发生癌变。

众所周知,潮汕人爱喝功夫茶,传统意义上的功夫茶讲究一个“烫”字,泡茶的水是沸水,喝的时候要保证一定的高温。但人的食道黏膜只能耐受50℃~60℃的温度,过烫的茶容易烫伤食道黏膜,长期饮用,损伤的黏膜还未完全修复又被烫伤,这个过程可能会导致癌症。

中国癌症统计数据报告显示,潮汕地区是食管癌的六大高发地区之一,这与潮汕人民爱“趁热”喝功夫茶的习惯,密不可分。

吃得凉一点有好处

很多人担心吃凉了会肚子不舒服,从小就给孩子吃烫食,从而养成了吃烫食的习惯。其实,这是人体的一种自我错觉,因为一直以来就以为吃热食对胃好,加上胃部本身是个“傻瓜器官”,所以自我感觉热食舒服,属于自我感应产生的胃部错觉,有时候从生理层面来说,胃部并非对

凉食有那么大的反应。从胃部生理来看,食物凉一凉再吃反而对消化道、肠胃是一种保护。

很多时候,东西很热就吃下去,最后导致了满嘴都是烫的泡。其实趁热吃,也吃不出食物的美味,凉一下,口感会好一些。其实只要温度适中,一般是不会出现肠胃不舒服、闹

肚子等现象的。

那么吃东西、喝水,多少温度才合适呢?最适宜的温度就是不凉也不热,我们的嘴唇刚好能感觉到它是温的,这就是最适宜的。平时吃东西的时候,不要太着急,放一放,凉一凉,用嘴巴抿一下,觉得不烫了再入口。