

护“胃”应该怎么做？中心医院专家告诉您，先要了解“胃”的喜好！

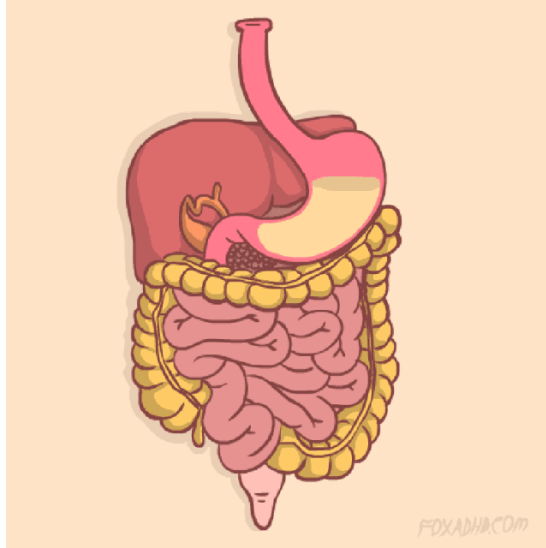
消化科

2022-01-14原文

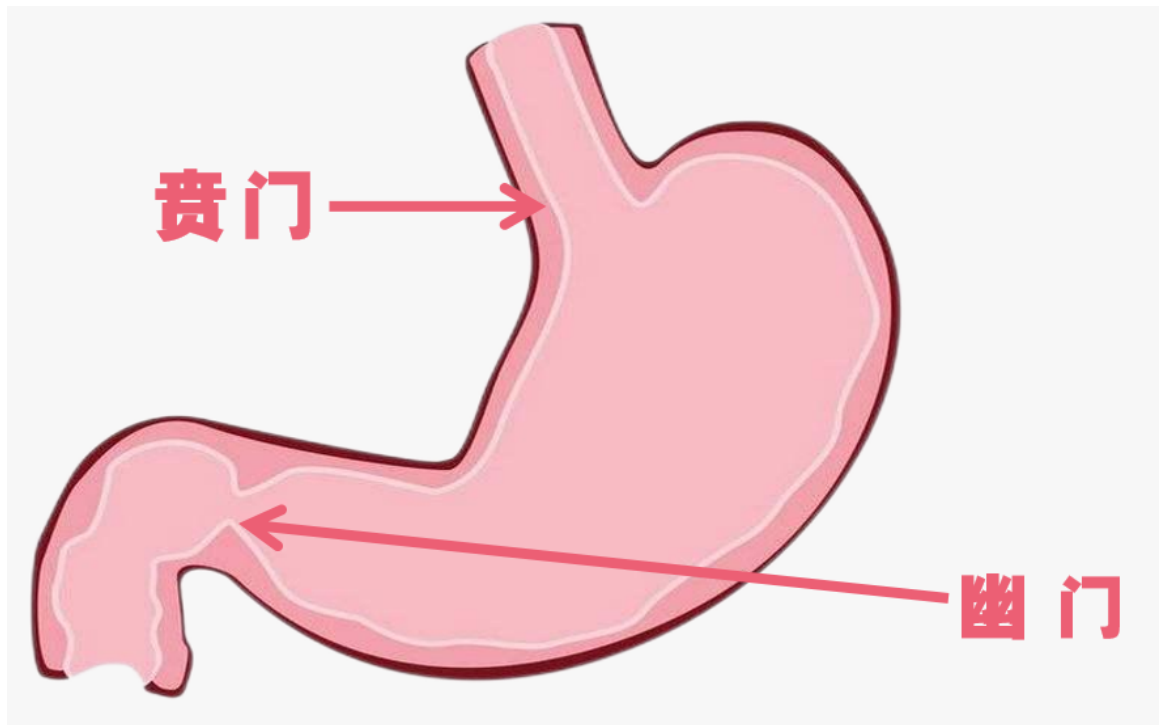


你好，我是你的胃

我长的像个大蚕豆



在接收到食物的敲门信号后，我会立即敞开大门（贲门），食物就掉进胃液里，紧接着，我的身体会以3次/分的频率进行肌肉收缩，食物就会变成食糜，最后通过幽门，进入肠道进行更深一步的消化。



我的健康关系到大家能不能愉快的当一枚吃货，但是，随着社会生活的节奏越来越快，不少人长期处于疲劳，压力过大，饮食不规律当中，所以，我总是在生病。



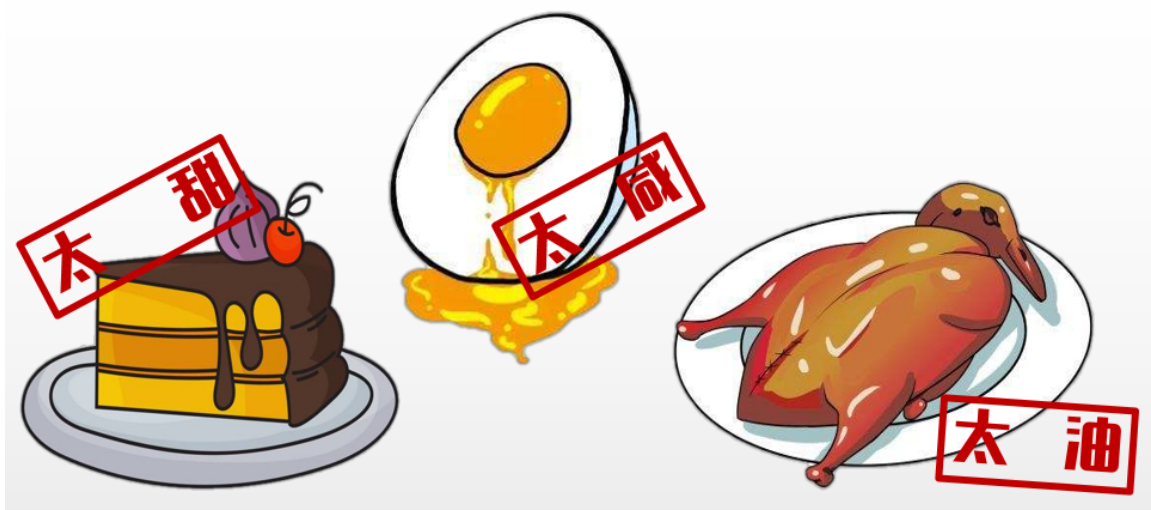
为了各位干饭人的健康，今天，我就给大家讲一讲我喜欢的饮食，大家搞快学起来。

饮食宜淡



.....

饮食宜素淡，少吃肥甘厚味的食物。淡味的食品是养胃的，且便于消化吸收。



饮食宜少

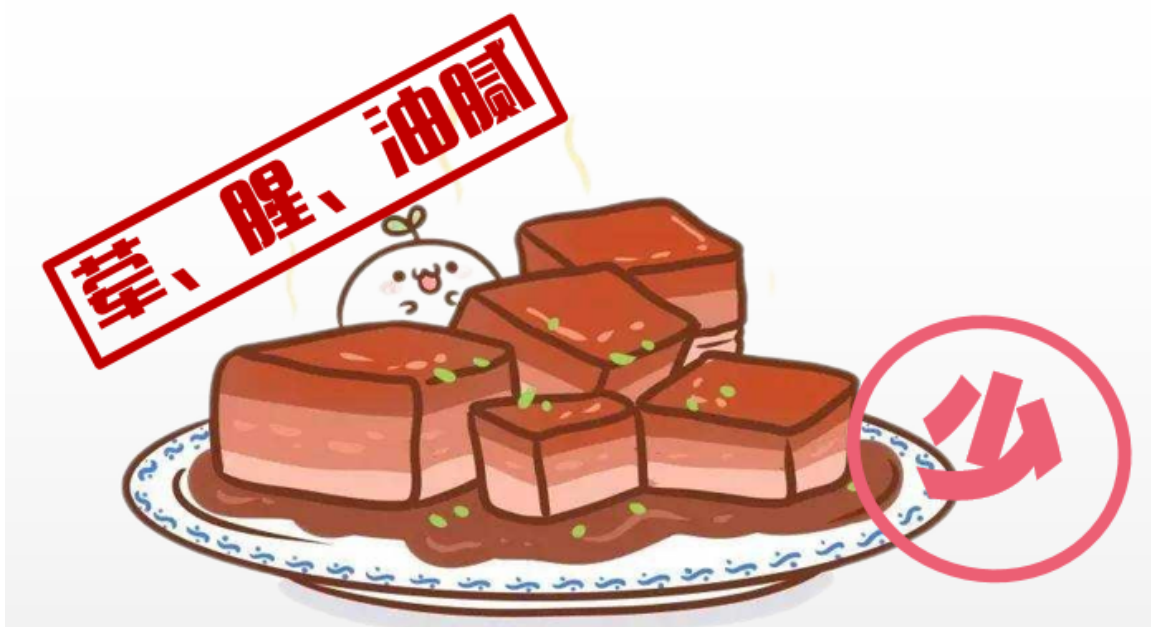


晚饭宜少

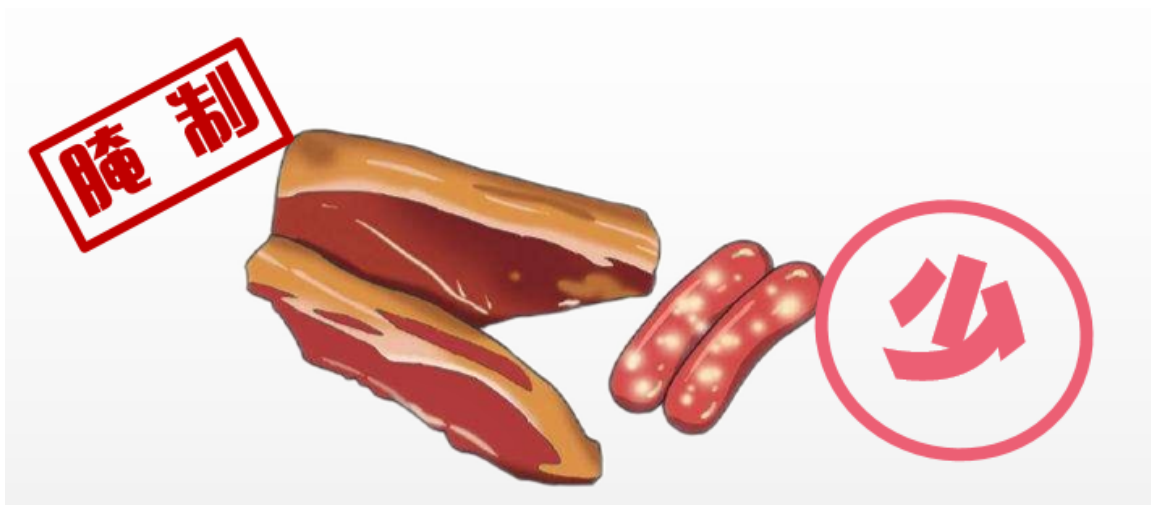
食黏、硬、难消化的宜少



食荤、腥、油腻的宜少



食腌制的宜少



食香燥煎炒的宜少



饮茶饮酒宜少



特别是中老年人，一日三餐，数量以八成饱为宜。

饮食宜缓



进食的时候要细嚼慢咽，研究证明，食物入口后咀嚼30下再咽下去，可达到了防癌效果哦！



饮食宜鲜



吃新鲜蔬菜和水果、新鲜食物、保鲜食品，不吃陈腐和过夜的食物，包括一些腌制食品。

饮食宜洁



饮食的制作过程、厨师的卫生，储存，及器皿、餐具应清洁，生吃蔬菜、瓜果要洗净，以防农药、化肥的污染中毒，不吃不干净的食物。



饮食宜软



如果有胃病，可选择软烂的食物，以便于消化吸收。出血性、糜烂性胃炎，溃疡病必须软食，甚或流食、半流食。不吃坚硬、难消化的食物，如葵花子、炒花生米等干果以及油炸、筋韧、半熟的食物。



饮食宜温



温的食物对胃是保护。但是，温的同时忌热烫食物，热烫食物对胃、食道的损害非常大。50℃的热水如连续喝1个月，可造成食道上皮细胞增生。80℃的热水会立即对食道及胃等造成损伤。有胃病的人喜欢吃热烫食物，这样进胃以后才舒服，其实这对胃和食道是最大的损伤，你一定要切记哦！



养胃护胃刻不容缓，只有我健康了，您才能当一个健康愉快的干饭人哦！

指

导

专

家

A portrait of Dr. Deng Shuchong, a middle-aged man with short dark hair, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie. He is standing with his hands in his pockets. The background of the portrait is a light blue and white graphic featuring a DNA double helix and a world map.

邓树忠

消化科党支部书记
消化内科主任

从事消化内科工作20余年，
擅长消化内科常见病、多发病
及疑难危重病的诊治及消化疾
病的内镜下治疗。

文

章

作

者



孙光燕

**消化科党支部组织委员
主管护师**

从事临床教学与临床护理工作。擅长人工肝治疗技术及胃肠道围手术期护理。

本文图片来源于网络，如有侵权请联系后台删除



扫码关注

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

暂无...