

三分治七分养 健康养胃有妙方

我们的胃每天都在工作,对于现代人而言,胃部闹点小毛病是再平常不过的事。无论你已经在为胃痛而烦恼,还是因有个健康的胃而暴饮暴食,你应该意识到养胃的重要性。

胃功能不佳的现代人不在少数,主要是因为不良的饮食习惯与生活习惯造成的,与其等熬到受不了再吃药打针,不如从日常饮食方面多加注意,多吃养胃的食物,坚持下来,胃功能自然会恢复。



茶疗养胃法

茶疗在调理胃病方面有其独特的优势。采取“寒者温之、热者寒之、虚者补之、实者泻之”的方法,调节患者的体质,并根据“通则不痛”的原理,以理气、活血、和胃、止痛,达到治根的目的。

茶疗温和持久,古老的中医很早就有“茶为万病之药”之说。茶疗除了具备茶的一般健康功能外,还有独特的药养功效。有针对性地选用各种茶材,能起到很好的调理治疗的效果。

茶疗的保健机理同其他中药类似。用中药材萃取配制而成的药茶,取代日常茶饮,可以直接作用于病变部位,特别在改善体质、治疗小病、慢性病、预防重大疾病方面有它的优势。

如“二绿茶”,取绿萼梅6克、绿茶6克,沸水冲泡5分钟即可饮用,可疏肝理气,和胃止痛。



食盐养胃法

早晨空腹时,饮淡盐汤一杯,不仅可清理胃火、清除口臭和口中苦淡无味的现象,还能增强消化功能、增进食欲、清理肠道内热。

肝气犯胃是胃病患者常见的病状,可采用食盐茴香热敷疗法。方法是取大茴香31

克、小茴香16克,捣碎,加入粗盐一碗(约400至500克),将上述药料一同放入锅中炒热后盛起放入布袋内,用毛巾包裹后趁热熨贴胃部和背部,可使患者胃部的痉挛部位松弛舒畅,起到通顺胃气、消解胃病的良好效果。



健康养胃的8大饮食禁忌

忌酗酒无度。酒精本身可直接损害胃黏膜,酒精还能引起肝硬化和慢性胰腺炎,反过来加重胃的损伤。

忌嗜烟成瘾。吸烟可促使胃黏膜血管收缩,减少胃黏膜的前列腺素合成,这是一种黏膜保护因子。吸烟还能刺激胃酸和蛋白酶的分泌,加重对黏膜的破坏。

忌饥饱不均。饥饿时,胃内的胃酸、蛋白酶无食物中和,浓度较高,易造成胃黏膜的前列腺素膜的自我消化。暴饮暴食又易损害胃的自我保护机制;胃壁过多扩张,食物停留时间过长等都会促成胃损伤。

忌饮食不洁。幽门螺杆菌感染是胃和十二指肠溃疡的重要诱因之一,在溃疡病人中,该菌的检出率高达70至90%,而溃疡病治愈后,该菌亦消失。溃疡病人可通过餐具、牙具以及接吻等密切接触传染,不洁的食物也是感染的原因之一。

忌晚餐过饱。有些人往往把一天的食物

营养集中在晚餐上,或者喜欢吃夜宵或睡前吃点东西,这样做,不仅造成睡眠不实,易导致肥胖,还可因刺激胃黏膜使胃酸分泌过多而诱发溃疡形成。

忌狼吞虎咽。食物进入胃内,经储纳、研磨、消化,将食物变成乳糜状,才能排入肠内。如果咀嚼不细,狼吞虎咽,食物粗糙,就会增加胃的负担,延长停留时间,可致胃黏膜损伤。细嚼慢咽能增加唾液分泌,而使胃酸和胆汁分泌减少,有利于保护胃。

忌咖啡浓茶。咖啡、浓茶均为中枢兴奋剂,都能通过反射导致胃黏膜缺血,破坏胃黏膜的保护功能,而导致溃疡发生。

忌滥用药物。容易损伤胃黏膜的药物主要有三类:乙酰水杨酸类,如阿司匹林;保泰松、消炎痛、布洛芬等非甾体抗炎药物;皮质类固醇等激素类药物。应尽量避免应用这些药物,如必须服用时,要控制剂量和疗程,最好在饭后服用。



早餐常吃姜丝蒜片 养胃抗寒

生姜性味辛温,有散寒发汗、化痰止咳、和胃、止呕等多种功效。孔子就主张:“每食不撤姜。”民间则有“早上三片姜,赛过喝参汤”之说。

大蒜具有温中消食、行滞气、暖脾胃、解毒、杀虫的功效,尤其是其中丰富的大蒜素,能杀死多种致病菌。所以生吃大蒜是预防流感和预防肠道感染病的有效方法。

姜丝蒜片做法:大蒜剥皮后切成片,蒜片放置几分钟,使蒜氨酸和蒜酶在空气中充分结合产生大蒜素,再把生姜洗净切成丝,两者拌在一起,放入少量的盐,稍微腌一下,然后再撒上麻油。一个既养胃开胃、又消炎抗菌的可口小菜就做好了。无论是吃馒头还是面包,或者中式的面条,姜丝蒜片均可佐餐,可谓亦中亦西。

其实,姜丝蒜片还有美容的作用,由于生姜中的姜辣素进入体内后能产生一种抗氧化酶,所以,经常吃这个菜还能预防衰老,老年人常吃更可祛除老年斑。

不过需要注意的是,胃溃疡患者和有头痛、咳嗽、牙疼等疾病时,不宜食用大蒜。阴虚内热者忌食生姜。



小贴士

胃炎患者发作期宜少食多餐,以软食为主。平时饮食应有规律,吃容易消化的食物,多吃蔬菜、水果,多吃谷物和豆类、瘦肉、鱼类、贝类和蛋类,多吃干果,因为干果里含有大量的钾和铁。忌食生冷、干硬和煎炒油炸的食物,最好不喝酒、不吸烟。生活要有规律,避免过度疲劳和精神紧张。

桂花心粥

粳米50克,桂花心2克,茯苓2克。粳米淘净。桂花心、茯苓放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮20分钟,滤渣,留汁。粳米、汤汁放入锅内,加适量清水,用武火烧沸后,转用文火煮,至米烂成粥即可。每日1次,早晚餐服用。

鲜藕粥

鲜藕适量,粳米100克,红糖少许。将鲜藕洗净,切成薄片,粳米淘净。将粳米、藕片、红糖放入锅内,加清水适量,用武火烧沸后,转用文火煮至米烂成粥。每日2次,早晚餐食用。

橘皮粥

鲜橘皮25克,粳米50克。先将鲜橘皮洗净后,切成块,与粳米共同煮熬,待粳米熟后食用。每日1次,早餐食用。

(记者 朱程芬 整理)

娃哈哈锌爽歪歪大型亲子玩动会与你不见不散 “寻找中国好妈妈”

2013年1月1日,“娃哈哈锌爽歪歪”将携手瑞安众多知名商家,共同举办“寻找中国好妈妈——瑞安元旦大型亲子玩动会”,为家长和孩子打造亲子互动时光,分享孩子健康成长的快乐。

娃哈哈锌爽歪歪儿童酸奶是娃哈哈集团今年隆重推出的新产品。据了解,本次“娃哈哈锌爽歪歪”将联合我市天才

宝贝、我家宝贝摄影及全纳教育,在瑞安职业中专操场举办“寻找中国好妈妈——瑞安元旦大型亲子玩动会”。同时,多福居、3M全屋净化、菩莲瑜伽、益智乐园以及爱迪生奶粉等商家也倾力相助。此外,大手牵小手亲子网为本次活动提供媒体支持。

这里有手工涂鸦、愤怒的小鸟、充气

城堡等你来;这里有抓娃娃机、挖糖机、敲地鼠供你玩;这里有欢乐游戏大闯关,同时还可参加中国好妈妈挑战赛,赢取千元大奖。

关爱宝宝健康成长,好妈妈请亮出来!

(钟晨晨)

