



立冬时节寒气骤增,当冷空气裹挟着夜宵诱惑袭来,胃黏膜的“保护盾”为何频频失守?立冬后胃健康面临“双重打击”——冷刺激收缩胃黏膜血管,夜宵导致胃排空延迟打破胃酸分泌节律,二者叠加易诱发溃疡。

立冬养胃,不是“补”出来的,而是“护”出来的。只要做到规律饮食、适度运动、情绪管理;遵医嘱用药、定期胃镜复查、注意保暖、读懂预警信号,就能让胃黏膜屏障“坚不可摧”。

对此,北京大学人民医院消化内科主任、主任医师陈宁和临床营养科主任、主任营养师柳鹏两位专家从生理机制、高危人群、饮食管理、症状预警四维解析,为大家提供权威护胃方案。

冷刺激+夜宵=溃疡预警

高危人群更易中招秋冬保“胃”战

冷刺激与夜宵的“致命叠加”

立冬后气温骤降,人体受寒冷刺激时,交感神经会瞬间兴奋,促使胃部血管强烈收缩。“胃黏膜就像‘湿润的海绵’,血管收缩后血流量减少30%以上,营养和氧气供应不足,修复能力直线下降。”

另外,深夜11点的烧烤、泡面是胃的“噩梦”。陈宁主任强调,夜宵的危害远不止“增加负担”。正常情况下,人体夜间胃酸分泌量本应降至低谷,胃黏膜进入修复期。但进食后,胃需要持续工作分泌胃酸消化食物,导致“修复期”变成“工作期”。

更关键的是排空节律被打乱,形成“食物滞留+强酸浸泡”的溃疡触发环境。“淀粉类食物胃排空需2-3小时,蛋白质类需4小时以上,深夜进食后胃来不及排空就进入睡眠,胃酸会持续浸泡胃黏膜。”陈宁举例,曾有患者连续一周凌晨吃火锅,最终因胃溃疡出血入院,胃镜显示胃壁已有三处深溃疡。

夜宵与冷刺激叠加时,黏膜一边被冻得修复困难,一边被胃酸持续攻击,陈宁强调,晚上10点后进食者,胃溃疡风险较常规晚餐者更高,建议晚餐与睡眠间隔至少3小时。

这些人立冬最该护胃

幽门螺杆菌感染者 黏膜“内鬼”+外寒=双重打击。“门诊中70%-90%的溃疡患者都有幽门螺杆菌感染。”陈宁主任指出,这种细菌会分泌尿素酶破坏胃黏膜屏障,形成“微小伤口”。

立冬后,冷刺激导致黏膜供血不足,细菌更易乘虚而入,使感染扩散速度加快。陈宁提醒:“家庭聚餐若未用公筷,细菌易交叉传播,建议全家做碳13吹气检测排查。”

“药罐子”群体 止痛药是“隐形刀片”,“很多老人因关节痛吃布洛芬,却不知它在‘割胃’。”陈宁解释,非甾体抗炎药(NSAIDs)如阿司匹林、布洛芬等,会直接抑制胃黏膜保护因子合成,使黏膜失去“防御层”。立冬时黏膜本就脆弱,服药后溃疡发生率更容易增加。她强调:“长期服药者需同时吃胃黏膜保护药,并定期胃镜监测。”

熬夜族与高压族 神经紊乱易引发“胃痉挛”。“凌晨2点还在加班的人,胃也在‘加班’。”陈宁指出,长期熬夜会打乱胃肠激素节律,导致胃酸分泌异常;压力大时迷走神经兴奋,使胃血管收缩、蠕动紊乱。从生理机制和实际发病情况来看,立冬后高压人群确实更易发生溃疡。

老年人 黏膜老化加之保暖不足导致胃高危。“60岁以上老人胃黏膜厚度比年轻人薄。”陈宁解释,老年人消化液分泌减少,黏膜修复能力差,且常忽视腹部保暖,冷刺激更易引发胃炎。她提醒:“老人立冬后需

避免突然冷食刺激,推荐温热流质饮食。进食后若腹胀超过两小时,可能是黏膜功能下降信号,须及时检查。”

三餐黄金法则 早饱午稳晚少

跟着生物钟吃饭“胃有‘记忆功能’,定时进餐能稳定胃酸分泌。”北京大学人民医院临床营养科主任、主任营养师柳鹏给出精准时间表:

早餐:7:00-8:00(晨起后1小时内,此时胃酸开始分泌,需食物中和)

午餐:12:00-13:00(胃排空高峰,及时补充能量)

晚餐:18:00-19:00(睡前3小时吃完,给胃留足排空时间)

他特别提醒:“即使忙碌,两餐间隔也别超过4小时,避免空腹时胃酸‘空转’腐蚀黏膜。”

七八分饱是安全线 “很多人吃到撑才停,胃其实早已‘抗议’。”柳鹏给出简单方法:用餐时放下筷子三次,感受饱腹感,吃到“还想吃但能停下”即为七八分饱。具体分量可参考:

早餐:主食(小米粥1碗+馒头1个)+蛋白质(鸡蛋1个+豆浆1杯)

午餐:主食(杂粮饭1小碗)+蛋白质(鱼肉100g)+蔬菜(绿叶菜200g)

晚餐:主食(面条半碗)+蛋白质(豆腐50g)+蔬菜(冬瓜150g)

“晚餐要‘少而精’,避免吃太多导致胃

●多知道点●

突发胃痛怎么办?

停止进食 避免继续刺激胃黏膜;

喝温水 200ml 温水分次慢饮,缓解痉挛;

局部保暖 用热水袋敷胃部(温度不超过50℃);

临时用药 若有铝碳酸镁,可嚼服1-2片缓解疼痛;若疼痛持续30分钟不缓解,或伴有恶心呕吐,立即去急诊。

胀气影响睡眠。”柳鹏补充道。

细软温热护黏膜“立冬养胃,烹调方式比食材更重要。”柳鹏强调“蒸、煮、炖、烩”四原则,避免煎、炸、烤。他举例:“同样是猪肉,清炖排骨比炸猪排更易消化,因为炖制能使蛋白质分解为小分子肽,减轻胃负担。”

温度控制也很关键:“食物温度以38℃-40℃最佳,入口不烫、下肚温热。过烫(超过65℃)会烫伤黏膜,过凉则刺激血管收缩。”陈宁曾接诊一位爱吃火锅的患者,因食物过烫导致胃黏膜糜烂,“即使冬天,也别用‘趁热吃’伤害胃”。

据北京青年报

你以为的“补钙圣品”,其实作用并不大

相关资料显示,目前我国骨质疏松症患者人数约9000万,其中女性约7000万,补钙和预防骨质疏松越来越受到人们的注意。在日常生活中,不少人都听过“喝骨头汤能补钙”“多吃肉和虾皮能补钙”“咖啡导致骨质疏松”等说法。这些说法正确吗?

本期,中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽为大家解密关于饮食和骨骼健康的真相。

骨头汤的钙浓度很低

提到补钙,很多人认为“吃什么补什么”,因此理所当然地认为啃骨头或喝骨头汤可以补钙。对此,何丽研究员表示,钙虽然是骨骼的主要成分,但动物骨骼中的钙很难溶解到汤里。研究发现,用纯净水熬制的骨头汤中钙浓度不超过4mg/100ml,甚至低于自来水。

若想要达到补钙目的,建议通过合理膳食或钙补充剂增加钙的摄入,优先选择天然高钙食物,如乳制品、豆制品等,多样化搭配更易达标。

虾皮补钙效果不明显

还有人认为多吃肉和虾皮可以补钙。虾皮虽然富含钙但吸收率不高,同时含有大量盐,无法供人大量食用,补钙效果微乎其微。况且,过量摄入盐分会加速尿钙排泄,长期高盐饮食会加剧钙流失,增加骨质疏松风险。

那么,吃肉能补钙吗?何丽

研究员指出,肉类中的优质蛋白质、磷和维生素A等成分对骨骼健康有重要作用,但畜禽肉的钙含量普遍较低。水产品含钙量虽然较高,但我国居民水产品尤其是海产品摄入量普遍不足。因此,靠吃肉补钙效果有限。

知识小贴士:常见食物平均含钙量(mg/100g):虾皮991mg、芝麻620mg、豆腐164mg、牛奶104mg、鸡蛋56mg。

适量碳酸饮料不伤钙

“碳酸饮料含磷伤骨骼”的说法很常见,但并非绝对,核心在于“摄入量”是否合理。磷也是骨骼健康必需的矿物质,人体骨骼中的钙磷比例通常维持在2:1左右。可乐类碳酸饮料虽然含磷,但一罐330毫升可乐的含磷量约33毫克,比1两瘦猪肉(约100毫克)或1个鸡蛋(约50毫克)的磷含量低,远未达到“过量”标准。因此,对大多数年龄段、身体健康的人群来说,适量饮用碳酸饮料不会因为含磷而导致钙质流失。

牛奶补钙尚需维D助力

牛奶常被当作人们日常饮食补钙的食物,它确实是优质钙来源,但若把它当成预防骨质疏松的“唯一关键”营养来源,忽略其他因素,效果也会大打折扣。专家表示,即使喝再多牛奶,若体内缺乏维生素D,钙也无法被有效吸收利用,相当于“白补”。

咖啡致骨质疏松尚无定论

咖啡因与骨骼健康的关系仍是世界各国持续研究的课题。何丽研究员表示,尚没有证据显示适量喝咖啡会直接导致骨质疏松症。但咖啡中的草酸和咖啡因的确与“钙”有一些瓜葛:草酸可能会妨碍钙的吸收,而咖啡因则会增加尿钙的流失。不过,关键在于量。

研究发现,正常人每天适量喝咖啡(比如2杯,含咖啡因200mg左右),患骨质疏松风险与不饮咖啡者无显著差异。

雷若彤

