

聊一聊日常饮食与胃部疾病的那些事

文 / 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院 林丹

眼下，虽然“轻食”“断食”慢慢成为了不少年轻人的饮食习惯，但更多的人对饮食还是缺乏管理，甚至存在严重的误区，认为吃得好、吃得饱才对。“祸患常积于忽微”，这种饮食习惯也一直在“蚕食”着人们的身体，久而久之，就会引起各种健康问题。所以，纠正不健康的饮食习惯非常重要。

一、不健康的饮食习惯

1.三餐不规律

在工作和生活的压力面前，“饥一餐、饱一顿”似乎已经成为了现代人的“标配”。但是，这种饮食习惯不仅会对胃黏膜造成损伤，还会影响胃酸的分泌，容易引起急性胃炎甚至胃溃疡等疾病。

2.结构不均衡

“只有想不到，没有吃不到”，方便的网购解决了大家吃遍各地的烦恼；“只要你想吃，马上就能

吃”，快捷的物流解决了大家想吃就吃的烦恼。在食物可以“任君挑选”的情况下，人们总会去选择自己偏爱的食物，导致挑食、偏食的现象越来越常见。比如，有些人偏爱吃肉，每天无肉不欢，不管生熟、无论肥瘦；有些人奉行“素食主义”，每天只吃瓜果蔬菜，坚决不吃动物蛋白；有些人倒是能做到“荤素搭配”，但在正餐之外零食吃得却很多：这些饮食习惯都会加重胃部的负担。

3.食物过极端

过咸、过甜，过冷、过烫，无处不在的美食将人们的喜好推向了极致。但是，过咸的食品很可能经腌制处理过，而腌制食品中含有较多的亚硝酸盐，对健康十分有害；过甜的食品通常都含有较多的糖或脂肪，多吃容易导致肥胖，引起食物摄入增多，加重胃部的负担；过冷或过烫的食品会损伤胃黏膜，容易

引起多种疾病。

4.晚餐太丰盛

晚上，人体的消化功能相对白天有所减弱，此时如果摄入过多的食物，就会大大增加胃部的负担。并且，如果晚餐摄入过多，胃内的压力还会增高，导致胃的内容物向食管反流，影响胃对食物的消化，长此以往就可能引起胃部的慢性疾病。

二、健康饮食的重要意义

由上可知，不健康的饮食习惯会加重胃部的负担，造成胃黏膜损伤，日积月累就不免会引起各种胃部疾病，如急性胃炎、胃黏膜损伤、胃溃疡等。同时，胃作为暂时储存食物及初步消化食物的器官，受食物中致癌物质的影响最直接，因此，前面列举的胃部疾病或许不是最坏的结果——最严重的可能导致胃癌。

胃癌具有发病率高、潜伏期

长、术后生存率低等特点；而且，胃癌早期的诊断率很低，数据显示，我国只有5%~10%的胃癌患者在早期能得到确诊。目前，临床上针对胃癌的治疗以手术和化疗为主；但是，鉴于中西医结合治疗的优势，未来中西医结合必将成为主要的发展方向。临床实践表明，中医药配合手术、放疗、化疗治疗胃癌，可以明显提高患者的生存率，并能显著减轻化疗后出现的骨髓抑制、白细胞减少等不良反应；同时，在预防癌前病变、术后转移复发等方面也显示出了独特的优势。

“临渴掘井，毋宁未雨绸缪”，既然中医药在胃癌的治疗中意义重大、作用明显，那我们何不将中医药治疗中最温和的部分——食疗——融入日常生活呢？

食疗不仅营养丰富，还能滋补疗疾。它取之于药，并化药为食，使食借药力，药助食威，二者相辅相成，相得益彰。在胃部疾病（包括胃癌）的预防及治疗方面，具有无可替代的作用。

三、推荐的药食同源食疗方

从古至今，我国流传下来很多药食同源的食疗方——它们有些单独一味即可成方，有些需要汇集各味之精华——这里我们简单推荐几个。

(1) 鸡内金：可以把鸡内金炒黄，然后压成细面冲服，能促进消化、改善食欲。

(2) 麦芽：取焦麦芽和生麦芽各一半，煮水或者研粉冲服，能改善食欲。

(3) 茯苓包子：准备茯苓粉50g、面粉200 g，制作成茯苓包子，能够

健脾利湿和胃。

(4) 人参黄芪鸡肉汤：准备人参6 g、黄芪20 g、鸡肉150 g。将人参切片，鸡肉去皮及筋条后切细丝；人参、黄芪加适量水煮，取水烧鸡，饮汤食鸡。具有健脾益气、补肾生血的功效，尤其适用于术后消瘦、纳差、气血虚衰的患者。

(5) 枸杞鲫鱼汤：准备鲫鱼1条（约250 g）、枸杞10 g、大枣5枚。将鲫鱼洗净后去除鳞和内脏，枸杞、大枣洗净后切碎；再将鱼、枸杞、大枣一同放入锅中，加入适量的水，用大火煮，待鱼汤呈乳白色时盛出。用于脾虚水肿、胸闷气短等。

(6) 枸杞大枣鸡肉汤：准备鸡肉100 g、枸杞子10 g、大枣10枚。将鸡肉、枸杞洗净后切碎，大枣洗净后去核并切碎；加入适量的水煮1个小时。用于神疲乏力、气血虚弱等。

(7) 香菇银耳瘦肉粥：准备香菇10 g、银耳10 g、瘦肉20 g、青菜50 g、大米100 g。将香菇与银耳用水发好，瘦肉洗净，切碎后一起放入锅中，加入适量的水煮20分钟；然后将淘洗后的大米放入锅中煮成稀粥；最后将切碎的青菜放入粥中煮5分钟即可。用于胃脘不适、消化不良。

(8) 当归生姜羊肉汤：准备羊肉500 g、当归15 g、生姜5 g、花椒少许。将羊肉切成块，放入锅中，加水炖至七成熟，放入当归、生姜（切片）、花椒，小火炖至熟，再用盐调咸淡，喝汤吃肉。用于胃脘冷痛、食欲不振、大便溏稀。

(9) 木瓜麦冬排骨汤：准备鲜木瓜1个、麦冬9 g、猪排骨500 g、红



枣9枚以及食盐、味精适量。将木瓜去皮、籽，洗净切厚片，放入花生、排骨、红枣（去核）；加入适量的水用大火煮沸，改小火炖3小时，以盐、味精调味即可。用于消化不良、



口渴咽干。

对于胃部疾病，这些药食同源的食疗方主要起扶正祛邪的辅助作用，一方面可以预防疾病发生或促进疾病痊愈，另一方面可以作为

食物食用或配合药物治疗。它强调整体观念，重视药与食的辅佐，保护脾胃之气，以增进药食的吸收和利用；同时，吸取现代营养学的观点，为机体提供全面的营养。因此，

无论是预防疾病还是辅助治疗，我们在日常饮食中都应该有意识地摄入这些食物。**家协与人**