

秋冬换季,打好肠道保卫战

陈晨



秋冬换季,肠道易受伤

秋末冬初,很多人做好了防流感、抗过敏的准备,却不知道此时的肠道也需要好好呵护。秋冬换季,肠道为何容易受伤?原因主要有以下几个。

第一、换季时节,冷空气来袭,人着凉后容易出现消化不良,从而导致腹泻。第二、秋冬季节空气干燥,容易导致肠道内水分不足。人主要靠肠道吸收营养,一旦缺水,肠道后半部分的蠕动就会减缓,水分被肠道吸收,排泄物就会失去水这个润滑剂,堆积于体内,从而导致便秘。第三、寒冷天气里,不少人为了抗寒吃一些高热量的食物,从而导致肠道负担加重,诱发功能紊乱,导致腹痛、腹胀、便秘等不适。第四、天气变冷,人和肠道都缺乏足够的运动,长久下去肠道蠕动变慢,加重肠道排毒负担,毒素排不出来,就残留在体内毒害肠道。

肠道受伤,危害的是全身健康。因为,肠道就像人体的“加油站”和“下水道”,主要负责体内的脏活累活。一旦发生堵塞,大便长期滞留肠道内,就可能引起急性或慢性便秘。此时,体内的代谢废物和毒素会被再次吸收,人容易出现精神萎靡、腹胀腹痛等不适,毒素刺激肠壁,还可能诱发肿瘤发病率增高。

四类人最需关注肠道

《2018 国人肠道健康白皮书》中的数据显示,我国超过 90% 的人群自评存在肠道问题,主要集中在腹泻和便秘,腹泻比例为 48.7%,便秘为 47.6%。哪些人群更容易被肠道问题盯上呢?

儿童。孩子的消化系统发育不够成熟,免疫力较低,容易受到致病菌的侵袭,导致腹泻。致病菌还会使肠道菌群失衡,进一步加重腹泻。儿童正值生长发育期,如果肠道有问题,会导致营养物质无法充分吸收,即使营养摄入足够,也会造成“营养不良”,影响日后的发育生长。

老人。随着年龄增长,肠道中有益菌的数量会减少,有害菌的数量会增加,菌群稳定打破后,抵御有害细菌的能力减弱,更容易发生感染。加之经常服用抗生素,老人的胃肠道比年轻人更容易感染细菌。因此,老人患消化性胃溃疡、急性肠炎、急性菌痢、痔疮和便秘等肠道疾病的风险更大。

孕妇。怀孕后,孕妇体内的激素水平升高,胃酸分泌减少,肠胃蠕动减弱,加上胎儿逐渐增大,膨胀的子宫压迫小肠,因此比较容易发生便秘。有些孕妇总是担心排便会引起宫缩,不敢用力,这也是便秘产生的原因之一。另外,孕妇便秘也与饮食习惯、肠道菌群失衡、睡眠质量等问题因素有关。

长期不运动的白领。生活节奏快、工作压力大、加班熬夜、饮食不规律,已经是办公室白领的日常写照。不健康的生活方式会打破肠道规律,导致肠道菌群失衡,进一步加重功能紊乱。而久坐导致的胃肠蠕动缓慢,使身体不能及时将毒素排出,引发便秘等问题。

菌群平衡是肠道健康的关键

人体就像一个复杂的“社会网络”,里面寄生着各种微生物,仅肠道中就有几千种细菌,重达 1.5 公斤,总数比人体自身细胞还多 10 倍。这些细菌形成了一个社会,作为消化、生长、免疫等生理机能的助手,与我们的身心健康息息相关。

肠道内的庞大菌群分为有益菌、有害菌和中性菌。有益菌就是我们常说的益生菌,是有活性微生物的简称,它们可以产生一些特有的酶类,帮助促进食物消化和吸收,并抑制有害菌生长,维护肠道菌群平衡,增强免疫力。中性菌是具有双重作用的细菌,在正常情况下对健康有益,一旦增殖失控或从肠道转移到其他部位可能会引起健康问题。有害菌是健康的大敌,当肠道内菌群失调,有害菌大量生长,也会产生有害有毒物质,导致腹泻、肠炎。因此,当体内益生菌占优势时,肠道才能健康。

大部分细菌都是我们吃进去的,如果肠道屏障功能受损,毒力强的致病菌就会突破肠黏膜的保护屏障进入身体各处,继而引发多种疾病;如果肠道健康,这些致病菌受到

有益菌的抵抗,不能在短时间内有效入侵,就会随大便排出。因此,肠道是人体“保护伞”,它的保护作用一旦失效,疾病也随之而来。研究发现,包括肥胖、糖尿病、癌症等在内的 50 多种疾病都与肠道菌群失调有关。肠道内的微生物还与自闭症、抑郁、焦虑等有关,迷走神经可能在其中发挥作用。肠道神经系统又被称为第二大脑,指挥肠道分泌多种激素,比如控制情绪的 5-羟色胺就有 95% 来自肠道细胞。研究发现,便秘的人往往会有头痛、抑郁、脾气暴躁等表现。

打好秋冬肠道保卫战

有益菌和有害菌在肠道里进行着旷日持久的“战争”,要想帮助有益菌获胜,维护肠道健康,需要通过饮食、调节菌群的药物或补充益生菌等方法,把菌群调整到最佳状态,打好秋冬肠道保卫战。

第一步,多吃粗粮、坚果给有益菌加营

养。吃全粮(指全天然完整的谷类、豆类和坚果类的籽粒和果仁,如荞麦、红豆、瓜子等)能保证摄入足够的膳食纤维。而膳食纤维在肠道内酵解产生的短链脂肪酸,可以为益生菌的生长提供“养料”,促进“有益菌”繁殖。

第二步,吃饭吃到七分饱抑制有害菌。每顿饭都吃七分饱,即刚刚感到不饿即可,不要吃到撑。少吃高脂肪食物,因为摄入体内的多余营养物质会让有害菌大量滋生,导致肠道菌群结构发生变化。

第三步,喝对乳酸菌饮料增加“外援”。研究表明,补充益生菌食品是调节肠道菌群平衡、改善肠道健康的有效途径,其中,乳酸菌饮料是补充益生菌的有效方式之一。选购乳酸菌产品时首选活力强的乳酸菌,因为很多菌株由于无法适应人体 37℃ 环境而活性大大降低,影响其功效的发挥;一般建议每人每天摄入乳酸菌至少 30 亿~50 亿,因为这个剂量与在健康个体中观察到的、能够预防最小感染的乳酸菌剂量相当。众多产品中,优益 C 富含的活力 C 菌,是在近万株益生菌菌株中脱颖而出,超强活性菌株 L.casei-01,可在 37℃ 人体体温环境下发挥强活性。且每 100 毫升富含 300 亿的活力 C 菌,经过胃酸和胆汁的消耗之后,还有足够数量的 C 菌到达肠道重新定植下来。

专家提醒,含超强活性益生菌的乳酸菌饮料,对于肠道菌群平衡更加有利,有助加快肠道蠕动,保持身体常年轻。

健康话题



土豆每种吃法注意啥

郑飞飞

蒸、炒、炖、炸……土豆吃法很多,哪种更健康?每种吃法又该注意啥?

蒸土豆,最好带皮。蒸,是一种相对来说非常健康的烹调方式,由于靠蒸汽加热煮熟,相对炖煮来说,水溶性营养物质如维生素 C、B 族维生素损失更少,而钙、镁、钾等矿物质和膳食纤维基本不会有损失。土豆洗干净直接蒸,最好不要去皮或者切分,更有利于营养成分保留。蒸土豆可以直接用来做主食吃,也可以蒸熟后去皮,捣碎碾压做成土豆泥。土豆泥中可以加入三文鱼、虾仁、芹菜碎、肉末等配料,根据自己的口味加调料,吃起来味道更丰富、营养更均衡。

炒土豆,切片比切丝更能留住营养。很多人习惯将切好的土豆片或者土豆丝浸泡在清水中,因为这样做既能防止土豆褐变,还能除去一部分淀粉,使炒出来的土豆色相更好看,口感更脆。但炒前先泡水的做法会造成一部分营养溶于水

失,主要是 B 族维生素和维生素 C。如果土豆切丝,那么越细与浸泡水的接触面积就越大,营养流失就会越多。所以,炒土豆,切片比切丝更容易保留营养。土豆下锅后,加入适量的食醋,可以帮助增加脆嫩的口感,还能在一定程度上保护维生素 C。快起锅时再加盐,以免过早加入导致更多营养流失。为了保证营养均衡和食物多样性,完全可以将芹菜、青椒、西红柿、笋、黑木耳、冬笋、莴笋等与土豆搭配,一起清炒好吃又营养。

炖土豆,尽量荤素、深浅搭配。除了蒸煮、清炒,土豆与排骨、海带等食材一起炖着吃也是比较家常的做法。炖煮是一种相对比较慢的加热方法,这个过程中一部分水溶性营养物质会跑到汤中。由于不同食材质地不同,土豆相对海带和排骨更容易煮熟,所以不要过早加入,避免营养流失过多。如果打算喝汤,一定要少放油,避免能量过剩,也要尽量晚放盐,少放盐。

凉拌土豆,一定要新鲜。为了追求清爽的口感,凉拌土豆丝时,都会经过浸泡除去部分淀粉,然后热水焯煮生,再用凉白开水浸泡一下,这样做的缺点在于水溶性营养物质损失较多。除了要缩短焯煮时间(不超过 1 分钟),凉拌土豆还要保证新鲜卫生。

炸薯片薯条,少油少盐。如果想吃相对健康的薯片薯条,可以用空气炸锅或者烤箱自制。炸制或烤制前将土豆切成薄片,表面薄薄地刷上一层油。如果喜欢外焦里嫩的口感,可以将土豆切成略厚的片状或者略粗的条状,出锅后撒一点椒盐或蘸着番茄酱吃。

健康饮食



糖友起床有五忌

古力夫

人常说“一日之计在于晨”,对于糖友,身体的健康保护也要从早上开始,在起床后有五点禁忌:

一忌醒来就匆忙起床。一夜睡眠会使血液循环变慢,血液更黏稠,另外高血糖会导致血管相对脆弱,如果起床动作剧烈,就易发生心血管意外。醒来后应躺平身体,头略后仰,四肢做伸屈运动,不仅可舒展关节、增强灵活性,还可使血液迅速回流心脏,有效预防急性心脑血管疾病。

二忌醒来揉搓眼睛。糖友血管较脆弱,若揉眼时用力过猛,易引起眼部血管破裂,轻者结膜下出血,重者眼底出血,甚至导致并发症。糖友睡醒后,应先闭眼转动眼球,从右到左,再从左到右各转 5 次;再睁眼坐定,用眼依次注视左、右、右上、左上、右下、左下,重复 5 次,从而锻炼眼肌、提高视神经灵活性。

三忌起床后憋尿。憋尿会导致生理和心理双重紧张,导致血压升高、心跳加速,易诱发心脑血管疾病。此外,糖尿病患者本身抵抗力差,更易尿路感染。早上喝杯温开水,可稀释血液,促进血液循环,加快新陈代谢,增加尿量,冲洗膀胱。

四忌清晨锻炼。早晨气温较低,体内交感神经兴奋性增强,而糖友多有心脑血管等并发症,遇冷空气容易发病。此外,大多数清晨锻炼的人都是空腹锻炼,这易导致血糖波动,不利于平稳控糖,且极易诱发低血糖,甚至低血糖昏迷。糖友宜在下午或傍晚锻炼。

五忌早上洗澡。糖尿病患者晨起洗澡有低血糖危险,并且,冬季早上气温低,糖尿病患者的血管适应性较差,易出现心脑血管意外。

关注三高

落枕敷木瓜土元

郭旭光



落枕敷木瓜土元

落枕属中医“失枕”“颈部伤筋”范畴,患者多体质虚弱、劳累过度,或睡眠姿势不当、枕头过高过低,或睡眠时露肩当风受寒,感受到风寒湿邪,使颈部气血凝滞、经脉闭塞而导致拘急痉挛。落枕给生活、工作带来一定的不便,应及时治疗。这里推荐一个中药外敷的方子,不妨一试。

具体方法是:取木瓜、土元、蒲公英各 60 克,土大黄 150 克,栀子 30 克,乳香 8 克,没药 8 克。上药研细末,取适量与凡士林调为膏状,敷于患处,每天一次,三天为一疗程。

方中,木瓜味酸性温,可舒筋活络、祛湿解肌;土元又名地鳖虫,味咸性寒,能破瘀血、续筋骨;土大黄味辛苦,性凉,具有清热解暑、凉血止血、祛瘀消肿的功效;蒲公英味苦甘,性寒,可清热解毒、消肿散结;栀子味苦性寒,可消肿止痛;乳香、没药活血止痛,现代药理研究表明,其具有扩张微血管、改善微循环的功效。诸药合用,能活血祛瘀、舒筋通络、消肿止痛,制膏外敷,通过皮肤吸收、渗透、弥散,使药效直达病所,故对落枕有较好的疗效。

值得注意的是,治疗期间需做好患处保暖,避免风寒侵袭。孕妇忌用。

民间药方