胃你好吗？

拥有“养生胃”5招学起来

外卖胃、减肥胃、情绪胃，绝大多数人都有过胃疼、胃胀、胃不舒服的症状。其实，胃不好与我们现实生活的饮食习惯和生活习惯有着很大的关系。如何才能拥有一个健康的胃呢？

外卖胃 你也是“外卖胃”吗？

常吃外卖，对人体健康会产生很多不好的影响，并不是一两天就能看出来的。有些外卖商家是小作坊，选用的食材不新鲜、不干净，操作间卫生条件不合格。病从口入，有些人吃完会拉肚子，引起肠炎、胃炎，时间长了就造成慢性炎症。

还有很多商家为了提高销售量，会使用一些添加剂来改变口味，添加剂也是一种工业原料，会对人体的基因产生破坏，容易诱发癌症。像一些商家引进的食材里面含有的激素会比较多，比如，鸡翅膀之类的，小孩子吃多了以后会出现早熟的症状。

当然，很多人爱吃外卖，因为里面加了很多调味品，口感好。其实，放的盐多了，吃的时间长了有些人会出现高血压症状；糖分吃多了，就会产生肥胖，导致代谢紊乱。

建议大家平时在家多自己下厨，选用新鲜的食材，不仅饮食健康了，还能增加家庭生活的乐趣。

减肥胃 少吃饭真的能把胃饿小吗？

减肥是永恒的话题，特别是又到了露肉的季节，很多人都把少吃饭甚至不吃饭当做减肥的第一步，觉得多饿饿是不是胃就饿小了？

少吃肯定能减肥，但是要看怎么少吃法。像节食，一天吃一两顿，就是一种不合理的减肥方式。人体都是有生物钟的，一天三顿饭，早中晚三餐，到了时间点人体就会分泌很多胃酸，这时候不摄入食物的话，胃酸就会在胃里面反复刺激胃黏膜，最受伤的就是胃，虽然通过这种方法把体重减下来了，但自己的身体也搞垮了。

少吃、不吃饭首先容易造成胃的损害，出现消化性溃疡。第二个，进食的量少了，偏食了，不吃蔬菜，不吃荤菜，容易出现人体代谢功能紊乱，甚至有些人微量营养元素缺乏，会出现各种各样的皮肤病，女性会出现月经不调，小孩太早节食偏食会影响发育，甚至可能会影响生育功能。

甚至还有一些人过度减重，造成了胃下垂、肠下垂。过度减重，人体脂肪突然减少，造成胃下垂，最严重的有些人一旦吃东西，胃就垂到盆腔里，一吃东西就感觉好胀，导致进食障碍，成为恶性循环。

节制饮食，每天少吃一点点，胃会适应身体的需要，慢慢缩小自己的体积，但这个变化要通过五年甚至十年的时间才能看到。吃多了还会变大，胃会随着人体的需求而不停地调整。不是现在变小了，就是一个小胃了。

情绪胃 一生气就胃疼 难道胃也有情绪？

情绪对胃肠道很有影响，会干扰正常的胃肠道功能。人体胃肠道功能受神经、内分泌系统协同支配、调节，其所拥有的神经细胞数量仅次于中枢神经，对外界刺激十分敏感。比如，到了晚上有些人还在焦虑、生气想事情，大脑就会释放很多物质引起一些不必要的胃肠道功能的动作，胃肠道在该休息的时候没有得到很好的休息，久而久之就会出现胃肠道功能紊乱。

胃肠功能紊乱的表现有，一生气，胃的动力就不好了，胃的消化功能就不好了，稍微吃点东西，喝点水，肚子就胀。

吃药只能起到一部分的帮助作用，情绪要平稳，不要过度情绪化。像内向的人喜欢自己生闷气，这时候要合理宣泄情绪，转移注意力，比如说，可以找朋友聊聊，或者跟着电视哭哭、笑笑，把情绪发泄出来。

养生胃 5招拥有“养生胃”

养生、养胃要从平时的一点一滴做起，最重要的是在养生的过程中，对不适合自己的方法要去改变套路。

经常有人疑惑，“吃大蒜对消化道不是有好处吗，可以抗病毒，不容易得胃肠炎，能提高胃肠道免疫力，可我怎么一吃就不舒服呢？”“不是说多吃水果对身体好吗，我怎么一吃香蕉，胃就难受了？”“小米粥不是养胃吗？我怎么一吃小米粥胃就不舒服呢？”

不是每一套养生方案都适合所有的人。有些人的胃本身不好，生吃大蒜这些辛辣食品不仅没有帮助反而刺激胃部，出现烧灼痛、胃酸增加。每个人体质不一样，别人的方法可以借鉴，但要根据自己的情况调整。

最基本的养胃方式是这样的：第一，三餐规律饮食。第二，不暴饮暴食。第三，不过咸过甜。第四，尽量吃新鲜的食物，烧烤、油炸、腌制类少吃。第五，根据自己体质选择适合自己的水果，比如，属于寒凉体质的人，可以吃点中性的水果，苹果、猕猴桃、脐橙等。

（杨柳）

■生活资讯

六类食物是天然阿司匹林

膳食结构和营养情况是影响心血管疾病的重要因素。研究显示，高热量、高脂肪、低膳食纤维的膳食方式会增加心血管疾病的发病风险，防治心血管疾病，以下几种食物，不妨多吃：

三文鱼

三文鱼中富含Omega-3脂肪酸。Omega-3脂肪酸具有降血压以及降低低密度胆固醇，提高高密度胆固醇的作用，低密度胆固醇也就是我们俗称的“坏胆固醇”，它会沉积在血管内壁，造成血管堵塞和硬化，危害心血管健康，而高密度胆固醇是我们俗称的“好胆固醇”，它的存在能够减少我们机体对低密度胆固醇的吸收，保护心血管健康。

除了三文鱼之外，其他的一些鱼类，如金枪鱼，沙丁鱼等都富含Omega-3脂肪酸，研究显示每周吃2次以上的三文鱼，能够使心脏病发生风险降低30%。

坚果

坚果中含有大量的单不饱和脂肪酸，这种脂肪酸一样具有降低身体对坏胆固醇吸收的作用。坚果中大量的膳食纤维也能够促进机体对坏胆固醇的代谢。除此之外坚果也富含铬和锰元素，铬、锰和碘元素是维持心脏功能正常运作的重要微量元素，这些元素的缺乏容易引起动脉粥样硬化的发生，危害心血管健康。

菠菜

菠菜中富含叶酸，医学研究显示，叶酸能够促进血液中胱氨酸的代谢，胱氨酸水平过高会引起血管内皮的损伤，促进斑块的形成，引起血管狭窄甚至闭塞，而服用叶酸能够使心血管疾病的发生危险降低25%。

富含膳食纤维的食物

纤维食物包括两种，一种是可溶性的一种是不可溶性的，这两种食物都有降低坏胆固醇的作用，可降低心血管疾病的发生率，日常生活中的蔬菜和水果以及全谷类的食物中的纤维含量都非常丰富。

其中燕麦除了富含膳食纤维外，还富含有Omega-3脂肪酸，叶酸以及钾元素，很多营养医生给心血管疾病患者的营养处方都会有燕麦+香蕉这一高膳食搭配的早餐模式。

豆类

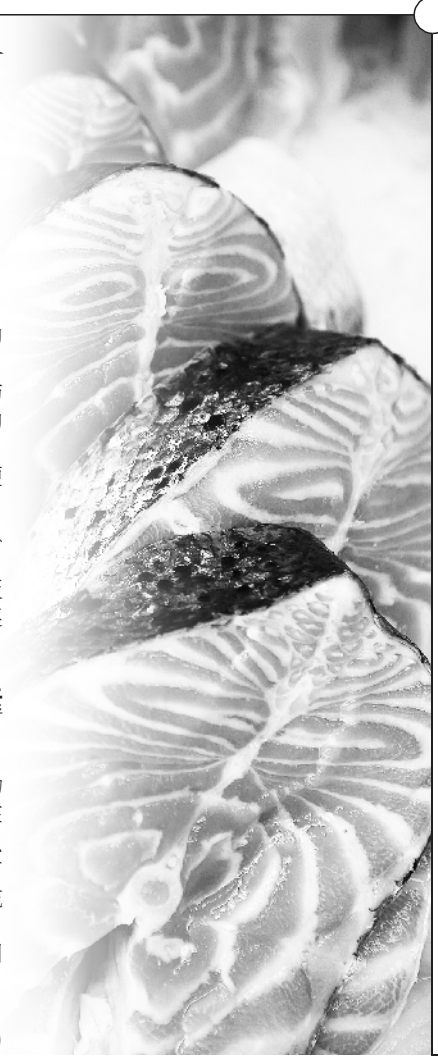
大豆类食物中含有人体内的必需氨基酸以及不饱和脂肪酸，这两种物质都能够促进体内脂肪及胆固醇的代谢，保持心血管的通畅。而且豆类中富含钙元素，钙也同样具有防止心脏动脉硬化，减少心肌梗塞发生风险。

在日常生活中，我们可以将豆子磨成豆浆当早餐喝，在做饭时，可将一部分的米饭换成豆类，也可用豆子进行做菜烹饪。

富含维生素C和维生素E的食品

维生素C和E对改善心肌功能作用非常显著，不可或缺。在日常生活的各种食物中，枣类、黄瓜、苹果、橙子等蔬果中含有大量维生素C，而坚果、橄榄油、芝麻油等含有大量维生素E，在日常饮食可以将做菜的烹饪用油换成橄榄油，同时保证每日300克的水果摄入。

（刘宁）



丰台区市场监督管理局

多举措做好强检计量器具受理工作

自2018年12月起，北京市计量检测系统正式运行，企业送检计量器具需登陆北京市计量检测系统实行网上报检、网上送达电子检定证书。为更好地方便企业网上报检，丰台区市场监管局丰台区计量所多举措做好强检计量器具受理工作。

一是加强宣传。丰台区计量所工作人员通过发放宣传单、微信发送操作视频等方式对北京市计量检测系统使用方式方法进行宣传，指导企业在北京市计量检测系统上报检。二是配置设备。在仪器收发室设立专用电脑设备，工作人员对送检人员进行现场指导，热情、耐心、细致地向送检人员讲解系统报检时的注意事项。三是电话沟通。针对受理过程中发现的报检不符合要求的企业，工作人员立即电话告知企业报检过程中存在的问题，并指导企业正确报检。

目前，共有411家企业通过计量检测系统报检计量器具，网上送达电子检定证书5115份，极大地方便了企业。（邢娓娓）