

5月29日是世界肠道健康日。肠道是人体最大的免疫器官，也被称为人体的“第二大脑”，它在人体的消化、免疫等诸多方面，扮演着举足轻重的角色，可它的健康却时常被我们忽视。今天，我们请广外医院急诊科医生孟祥教大家如何保护肠道健康。

肠健康才能常健康

□本报记者 陈曦

肠道最怕哪些伤害？

不健康的生活方式 肠道勤劳而高效，负责各种营养物质的消化、吸收及废物的排出。然而，现代人高糖、高脂、低纤维的饮食习惯，严重破坏了肠道的内部结构和微生物的平衡。过度节食或者暴饮暴食不但增加肠道负担，而且抑制有益菌的生长，使有害菌有机可乘。

滥用药物 抗生素及其他药物的不当使用会影响肠道里的有益菌群。每当这样的药物被无差别地使用时，就会杀死大量有益的微生物，给肠道带来长期的伤害，削弱免疫力，使身体更易受到疾病的侵袭。

缺乏锻炼 现代生活的便利性

发胖有没有“年龄分界线”？

吃动平衡是关键

根据中国疾控中心近日发布的健康科普，随着年龄增长，人体基础代谢率下降，应通过合理饮食和坚持运动相结合，长期控制好体重。

发胖真的有“年龄分界线”吗？中国疾控中心营养与健康所有关专家指出，从全球肥胖相关研究看，超重和肥胖的总体患病率在不同年龄人群中的趋势不同，从24岁至29岁年龄阶段开始，肥胖率增加，在中年男性群体（55岁至59岁）和老年女性群体（65岁至69岁）中达到峰值。

专家表示，对于多数人而言，青、中年时期体重更容易逐年增加，这可能与多重因素有关，包括随着年龄增长，营养能量摄入升高；运动量相较年轻时有所降低；肌肉流失、代谢率下降，能量代谢速度降低等。特别是代谢率下降，可以理解为吃同样的食物，会有更多的能量在体内储存起来。

这位医生强调，饮食是保持健康体重的头等大事。过多的脂肪会增加各类疾病的风险，也会使身材变得臃肿。有利于健康的减重，不是减骨骼、肌肉、身体水分，而是要减脂肪。

专家建议，要养成长期健康合理的饮食习惯，少吃高油高糖等高能食物，少喝含糖饮料，少吃油炸食品等。与此同时，尽量坚持每天运动，或每周坚持3次以上的半小时运动，增加体内肌肉含量，提高人体能量代谢能力。

（新华）



大大减少了人们的活动量，缺乏运动的生活方式使肠道蠕动减慢，阻碍了废物的有效排出，增加人体患慢性病的风险，使肠道的环境变得更加恶劣。

心理压力过大 现代人面临的心理压力也会影响肠道的正常功能。压力能通过影响神经系统来干扰肠道的运作，也容易导致炎症和过敏反应，还可能使肠道变得脆弱。

如何让肠道更健康？

◇物资补给：优化饮食资源配置

摄入高纤维食品 如全谷物、新鲜果蔬和豆类。这些食品不仅能帮助清理肠道，还能为益生菌提供养分，促进肠道健康。

补充益生菌 发酵食品如酸奶、其他益生菌食品是肠道健康的好“卫士”。它们可以直接补充有益菌群，增强肠道的防御能力。

增加水的摄入量 要确保肠道每日得到充足的水分补给。成年人每天至少要摄入1.5升清水，这有助于保持肠道内容物的适当流动，减少便秘的风险，并帮助食物残渣正常排出。

减少摄入不健康食物 限制高糖、高脂肪食品等影响肠道健康的摄入量，这些食品是肠道问题的主要诱因，它们不仅增加了消化负担，还助长了有害菌的生长。

◇环境改善：调整生活方式
适度运动 增加体育锻炼的时间和频率，如步行、游泳或跑步等，以改善肠道活动和整体血液循环，促进肠道蠕动。

谨慎用药 抗生素和非必需药物都是对肠道菌群有害的外来侵略者，应减少使用。

缓解压力 长期的心理压力是对肠道功能的直接威胁。可通过调节心理状态、保持充足睡眠来减轻心理压力。确保高质量的睡眠是维持肠道健康的重要一环，不良的睡眠习惯可导致肠道炎症和其他功能障碍。

尽早发现肠道异常

消化功能异常 持续的腹部不适和腹痛可能是内部炎症、感染或梗阻的迹象。如果疼痛持续存在或随时间加剧，就是肠道急需援助的明确信号。反复出现消化不良，如果伴随着频繁的饱胀感或嗝气，可能提示消化酶分泌不足、食物不耐受、肠道动力不足。

排便习惯改变 长期便秘或

腹泻、排便困难或疼痛。这些变化可能提示肠道运动功能障碍或更严重的肠道内部问题，如炎症性肠病，甚至肠道肿瘤。黑便或血便是预警信号，各种原因（如溃疡、肠息肉、肠道肿瘤）导致的消化道出血都可能出现黑便或血便。当然，有时黑便也与进食的食物有关，比如鸭血、车厘子等。

身体出现变化 身体出现不明原因的体重下降、疲劳和体力下降。肠道健康受损可能会导致营养素吸收不足，进而影响提供给身体的能量水平，导致生活质量下降。

肠道病变的筛查手段

血液检查和粪便检查 这些手段可以监测潜在的问题。血液检查可以揭示营养吸收情况和内部炎症，而粪便检查能发现肠道病变的早期迹象。

肠镜检查 作为前线的“侦察兵”，肠镜能让医生直接观察肠道内部的情况，是诊断胃肠道疾病的“金标准”。这是防御体系中非常关键的一环，可以在身体还没有明显症状的时候，及时发现肠道病变。

影像学检查 通过腹部CT扫描和磁共振检查，医生可以获得腹腔内部的重要信息，对病变做出详尽的评估。

【健康红绿灯】

绿灯

“匀速”减肥不易反弹



减肥也有科学速度，建议每周减肥0.5—1公斤，一个月减1—3公斤。“匀速”减肥对身体损伤小且不易反弹，减肥后体重保持一年以上即为成功。减肥要循序渐进，减重大快可能引起脱发、抑郁、心律失常等。此外，减肥不能只靠节食，否则会降低身体代谢率和抵抗力。

吃了粽子主食要减量



糯米加热后，支链淀粉会糊化，有利于被消化酶分解，更易消化；而一旦冷却，淀粉会老化回生，不容易被消化。从口感来说，糯米放冷后，硬度和黏性和咀嚼性都会显著上升，给消化带来难度。粽子属于主食，吃后要减少米饭、馒头等主食的量。

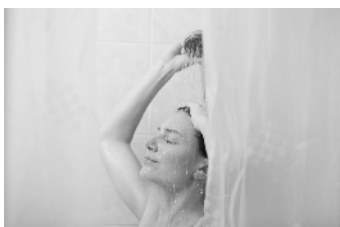
红灯

一个蛋挞热量需步行1小时才能消耗



蛋挞在制作过程中会加入大量黄油和白糖，属于高糖、高脂肪、高热量的“三高”食物。吃一个蛋挞就占了每日能量需要量的10%，需要步行约1小时才能消耗。因此，建议吃蛋挞一天别超过2个，并且要减少主食和其他高脂肪食物的摄入。

洗澡时间太长皮肤越洗越痒



洗澡时间太长不可取，且不说在浴室封闭的环境里待久了会喘不过气，洗澡时间太长，还会对皮肤表面起保护作用的“皮脂膜”造成影响，长此以往，没问题的皮肤也可能“洗”出问题，引起皮肤干痒。一般淋浴10—15分钟就足够了，泡澡最好也不要超过20分钟。

在外就餐 避开4种

高能菜

经常在外就餐的人更容易发胖，可能跟常吃高脂肪、高能量的菜品有关系。需要频繁在外应酬的人，一定要有健康意识。尽可能避免点这几种“高能菜”：

“水煮”类菜肴

水煮鱼、水煮肉片等菜肴虽然名字里有“水煮”二字，但并不健康。

为了让其口感更好，烹调这类菜肴需要大量油，导致鱼和肉片表面裹了很多油，常吃容易能量超标，增加肥胖危险。

“干锅”类菜肴

干锅笋、干锅菜花、干锅土豆片等干锅菜往往是把熟了的食材泡在半锅油里，用酒精灯在下面持续加热。

除了脂肪含量高的问题，干锅菜还有三大隐患，一是制作过程中加热时间较长，严重

破坏蔬菜的营养；第二，长时间加热导致糊锅，易产生致癌物质；第三，含盐量较高，吃多了容易增加高血压风险。

“干煸”类菜肴

干煸豆角、干煸茶树菇等干煸菜，传统做法是用少量油长时间煸炒，但现在有部分餐馆都为了省事，直接油炸。

除脂肪含量超标，干煸类菜肴中很多维生素在油炸过程中会被破坏，比如B族维生素、维生素C、维生素A等。

此外，干煸豆角还可能外焦里生，没有彻底做熟，其中含有的氰苷没能在高温烹煮时挥发出来，导致食物中毒。

“咸蛋黄焗”类菜肴

烹制咸蛋黄焗南瓜等菜肴时，需要将咸蛋黄提前用油煸炒半分钟到一分钟；南瓜等需要进行高温油炸，才能达到外

酥里嫩的效果。因此这类菜往往脂肪超标、维生素损失。

此外，还存在一个大隐患——咸蛋黄中的胆固醇在高温和空气的作用下非常容易氧化，形成胆固醇氧化产物。研究发现，这类物质会引起人体血管内壁损伤，诱发动脉硬化。

在外就餐时，如何保证一桌菜肴的营养合理？专家总结了4个点菜原则：

把食物分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类等几大类，以一荤配三素的比例，在每类菜肴中点菜，确保食材丰富、营养平衡。

用粗粮、豆类和薯类替代精白米面，还可以点玉米饼、小窝头、紫米粥、绿豆粥等。

一家人同去餐厅吃饭，点菜时，最好考虑每个人的营养需求。

点餐时叮嘱服务员少放油盐。

（李鑫瑞）