

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

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,不良的睡眠习惯可能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暖气,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,减重太快可能引起脱发、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、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



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。

## 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:

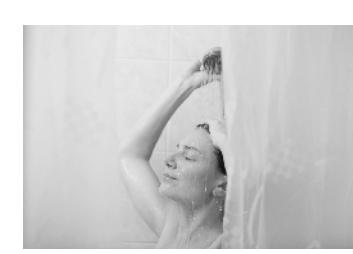
把食物分成肉类、水产类、蛋类、蔬菜类、豆制品类、主食类等几大类,以一荤配三素的比例,在每类菜肴中点菜,确保食材丰富、营养平衡。

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)

### 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,引起皮肤干燥。一般沐浴10-15分钟就足够了,泡澡最好也不要超过20分钟。