

得了慢性胃炎如何养胃

胃作为重要的消化器官对整个身体的运作起着至关重要的作用。而良好的饮食习惯有利于胃部健康。生活中一些老年人深受慢性胃炎的困扰,除了必要的药物治疗外,如何从饮食方面养胃?7月7日,记者采访了潍城区人民医院内科主任、副主任医师邓桂香。

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

改掉不良习惯

邓桂香表示,胃是负责接收、储存、分泌、消化、运输和排空食物的器官。人在进食时,食物从口腔进入食管,然后进入胃内,胃部扩张增大,将食物储存在胃里。食物到达胃内,一方面会通过胃部的蠕动被消化,另一方面会与胃液充分混合被消化、分解。食物经过胃的消化、分解后变成半液体状进入胃窦,继而进入肠道,食物中的营养物质被进一步消化、吸收。

邓桂香建议,慢性胃炎老年患者应先改掉以下不良习惯:

不良饮食习惯 主要包括长期饮浓茶、喝咖啡、食用胡椒和辣椒等刺激性食物,以及食用过冷、过热、过硬的食物。此外,暴饮暴食或者吃不太卫生的食物对胃部健康影响也不小。

长期吸烟 烟草酸可直接作用于胃黏膜,也会造成胆汁反流而引起慢性胃炎。

长期酗酒 酒精会使胃黏膜产生红斑和糜烂损伤,还会刺激胃酸分泌而加重胃黏膜的损伤。

科学饮食

合理膳食、科学饮食,就是俗话说的“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。早餐是一日三餐中最重要的一餐,吃好早餐可以为身体提供所需的能量和营养,有助于保持精力充沛,还能预防慢性胃炎及胆囊炎的发生。

均衡膳食可以保证机体摄入充足的营养,增强机体的免疫力。慢性胃炎老年患者如何饮食?邓桂香给出以下建议:

足量摄入各类食物。保证机体摄入的各种营养素充足,防止贫血和营养不良。摄入足量富含维生素的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,如西红柿、茄子、红枣、苹果等。每餐可以吃2个-3个新鲜山楂,以刺激胃液的分泌。

注意饮食酸碱平衡。当胃酸分泌过多时,可喝牛奶、吃馒头或面包,以中和胃酸;当胃酸分泌过少时,可食用一些肉汤、鸡汤(高尿酸血症患者禁食肉汤、鸡汤),带酸味的水果或果汁,以刺激胃液的分泌,帮助消化。

避免食用引起腹胀和含纤维较多的食物。食用豆类及豆制品容易引起腹胀,芹菜、韭菜等含纤维较多。可适当喝些酸奶,酸奶中的活性杆菌可平衡因抗生素药物引起的肠道菌群失调,还能起到保护胃黏膜的作用。

消化能力较差的慢性胃炎老年患者,可选择细、软、易消化的食物,食材应选用新鲜、应季的。另外,还可以变着花样烹调食物,以促进食欲。

健康宝典

老年人感冒后这样吃更科学

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

随着年龄的增长,老年人身体免疫力逐渐下降,夏季空调房与室外温差较大,很容易感冒。感冒后,有的人认为应该加强营养,多吃些好吃的来提高身体的抵抗力;也有的人认为饮食清淡些有利于感冒痊愈。那么,老年人感冒后该怎么吃?7月7日,记者采访了潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳。

刘艳表示,所谓保证营养素的摄入并不是“吃好的”,过于油腻的食物可能会使感冒期间本就脆弱的消化系统“罢工”。但清淡饮食也不能仅喝粥、吃咸菜。老年人在感冒期间的饮食,应以易消化的食物为主,并保证足够的营养摄入。具体如下:

保证充足的水分摄入 多喝水可以缓解感冒期间的喉咙痛和咳嗽等症状,还有助于将病毒排出体外。除了白开水,还可以选择蜂蜜水、柠檬水、淡茶等。

选择易消化的食物 老年人在感冒期间,胃肠功能较弱,应避免食用油腻、辛辣等刺激性食物以及高糖、高脂肪食物,以免加重胃肠负担。可以适当增加粥、面条、馒头等食物的摄入,同时搭配一些新鲜的蔬菜和水果。

保证优质蛋白质的摄入 蛋白质是身体修复和维持免疫功能所必需的营养物质,可以增强人体抵抗力。可以选择瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶制品等富含优质蛋白质的食物。感冒患者也可以选择食用煮鸡蛋、荷包蛋、蒸蛋羹、蔬菜蛋花汤、青菜豆腐汤等。

补充维生素和矿物质 富含维生素C、维生素A、锌等营养素的食品有助于提高身体免疫力,促进感冒痊愈。可以多吃一些新鲜的蔬菜和水果,如菠菜、胡萝卜、橙子、柠檬、草莓等。如果食用粗纤维较多的蔬菜,如芹菜、西兰花、菜花、卷心菜、香菇、海带、木耳等,可以切成丁或片,炖软、炖烂。

合理搭配食物 饮食应均衡,包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素和矿物质等营养素的摄入。可适当增加全谷物、坚果等食物的摄入。

避免过度饮食或节食 不要因为食欲不振而过度节食,也不要吃太多难以消化的食物,保持适量饮食有助于维持身体的能量供应。

注意饮食卫生 保持食物的清洁卫生,避免食用过期或不洁食物,以防引起胃肠道感染。

根据个人情况调整饮食 如果有其他健康问题或特殊饮食要求,如糖尿病、高血压等,应在医生或营养师的指导下调整饮食。

除了饮食方面,还应注意以下几点:

多休息 充足的睡眠可以帮助身体恢复健康,减轻疲劳感。减少剧烈运动和过度劳累,让身体有足够的时间来对抗病毒。

保持室内空气流通 定时开窗通风,保持室内空气清新。

避免传染他人 咳嗽或打喷嚏时,建议用纸巾捂住口鼻,避免与他人密切接触,防止将病毒传染给他人。

及时就医 如果感冒症状严重或持续时间较长,应及时就医,并按照医生的建议进行治疗。

刘艳表示,营养全面、饮食清淡、充足水分是感冒期间最佳的保健食谱。需要注意的是,营养的加强只是辅助作用,不能代替药物治疗。若感冒症状持续加重或出现其他异常情况,应及时就医。此外,保持良好的生活习惯和积极乐观的心态对身体的恢复也很重要。