

油炸食品、巧克力、冰激凌、奶油土豆泥……这些广受大众喜爱的美味，其实并不适合每个人。下面为您介绍最易导致胃病的九种食物。

最伤胃的九种食物



1、西兰花和卷心菜

西兰花和卷心菜都是“十字花科”蔬菜中的佼佼者，不但富含大量维生素和膳食纤维，还有防癌、抗衰老的功效。

但即使富含膳食纤维和多种营养素，这些蔬菜也不能完全相信是健康的。因为高纤维的蔬菜能帮助撑大你的胃容量，容易导致肠胃内多余的气体累积。

2、巧克力

大量食用巧克力不但会带来多余的热量，而且遭受食管反流病折磨的人，都经历过食用巧

克力后带来的难受刺激。这是因为巧克力会引起下食道括约肌的放松，使得胃酸回流，刺激食道及咽部。

3、柑橘汁

酸性饮料能够刺激食道，使感觉神经受到刺激，刺激的部位就会变得红肿。

如果你早晨起来后，第一件事就是喝下一大杯柑橘汁，就会提高胃肠内的酸性。如果此时你喝的是含有高浓度果糖的甜柠檬水，那就更要注意了，因为摄入过量的糖会造成腹泻。

4、豆类

豆类在引起消化不良方面可谓声名狼藉。豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖，被肠道细菌发酵，能分解产生一些气体，进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

严重消化性溃疡病人不要食用豆制品，因为豆制品中嘌呤含量高，有促进胃液分泌的作用。

急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

5、生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜里面充满了多种营养元素，它们对健康大有裨益，比如保护心脏，但是它们也会导致肠胃不适，比如胀气、腹部绞痛等。但是通过烹饪似乎可以使引起肠胃不适的营养混合物不起坏的作用。

6、奶油土豆泥

土豆是低热量、高蛋白、含有多种维生素和微量元素的食品，被称为理想的减肥食品。似乎没有东西比一碗土豆泥更受人们欢迎的了。这就是为什么当提到所谓的“方便食物”时，土豆泥总被列为榜首的原因。

但加有奶油或奶酪的土豆泥就没有那么想象中那么好了。在美国，有3000~5000万乳糖不耐受的人，但是如果你也是这样的人，就不适合享用奶油土豆泥。这是因为，土豆泥里加的牛奶、奶油或乳酪，会让你的胃很难受。

7、冰激凌

没有一种迅速的方法能测定你是不是乳糖不耐受，只有等你坐下来吃一大碗的冰激凌才能知道。当你腹胀、腹部绞痛、胀气时，这些身体的反应就是告诉你远离这些富含乳制品的食物。

像冰激凌、冰棍、冰冷饮料

等生冷食物如果吃得过多，就会影响肠胃功能的正常运转，造成食物很难消化，容易损伤脾胃。吃的时候虽然美味无穷，但之后却会导致食欲下降，也会刺激脾胃，形成腹胀、腹痛的恶性循环。

8、油炸食品

像炸鸡块、炸薯条之类的油炸食物不可避免是富含油脂和高脂肪的，而这两种物质堆积在胃里就会造成疾病。油脂在高温下会产生一种叫“丙烯酸”的物质，这种物质很难消化。

9、辛辣食物

红辣椒或墨西哥胡椒能刺激食道的内壁，吃完后会有种令人讨厌的心悸，并且增加胃的负担。即使你添加一些酸奶油使它变凉，你仍然能获得同样的刺激。而且，加上酸奶油之类的东西反而会遭受其他的副作用。



为什么嗑瓜子会引起胃病

瓜子，是人们休闲闲聊时的食品，但是要小心瓜子嗑了引发胃病，为什么嗑瓜子会引起胃病呢？

很多人吃了一个上午瓜子，肚子都痛了。其主要原因是，由于空气不断随着吞咽嚼碎的瓜子仁进入胃肠，导致胃肠道内胀气而引起嗝气、腹胀、腹痛等腹部不适症状。诱人的瓜子香味，不停地刺激胆囊收缩，亦会引发腹痛。

此外，如一次性嗑瓜子量太多，必然会消耗掉大量唾液和胃液，影响正常食物的消化和减少双歧杆菌的数量，导致消化不良等疾病。此时，赶紧喝400毫升热水和2粒双奇胶囊，帮助分泌唾液和恢复双歧杆菌活性，能够快速缓解腹痛、嗝气、腹胀等不适。

多味瓜子是瓜子加香料、食盐、糖精制成的。香料有天然香料和人工香料两大类。天然香料如茴香、花椒等都含有微量黄樟素。人体摄入黄樟素多了，会引起肝脏和肠胃病变。现在市售的多味瓜子，多数用的是人造香料。人造香料是从石油或煤焦油中制取的，有一定的毒性。人的唇、舌经常接触渗透性较强的糖精是有害的，容易引起溃疡复发和慢性胃炎。多味瓜子在高温中易氧化，多食容易使人衰老。

中药泡脚可以治疗胃炎

眼下正是寒冷的冬季，很多人在睡觉前有泡脚的习惯，其实，胃炎患者也可以试试用中药泡脚来治疗。那么，怎样用中药泡脚来治疗胃炎，一起来看看吧。

治疗胃炎最好的方法是自我保健，注意养成生活规律、饮食有节的良好习惯，做好调护，不仅可以减轻病痛，还有可能使本病完全治愈。泡脚疗法作为一种简便易行的治疗方法，对于胃炎患者来说，是一种很适用的治疗措施。

胃炎是胃粘膜炎症的统称。这是一种常见病，可分为急性和慢性两类。急性胃炎常见的为单

纯性和糜烂性两种。前者表现为上腹不适、疼痛、厌食和恶心、呕吐；后者以上消化道出血为主要表现，有呕血和黑粪。

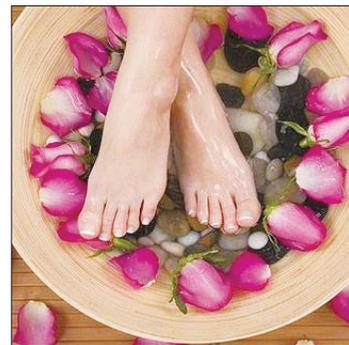
慢性胃炎通常又可分为浅表性胃炎、萎缩性胃炎和肥厚性胃炎。慢性胃炎病程迁延，大多无明显症状和体征，一般仅见饭后饱胀、泛酸、嗝气、无规律性腹痛等消化不良症状。确诊主要依赖胃镜检查及胃粘膜活组织检查。

本病常见于成人，许多病因可刺激你的胃，如饮食不当，病毒和细菌感染、药物刺激等均可能引发本病。治疗胃炎最好的方法

是自我保健，只要能坚持治疗，按时服药，尤其注意养成生活规律、饮食有节的良好习惯，做好调护，不仅可以减轻病痛，还有可能使本病完全治愈。

泡脚疗法作为一种简便易行的治疗方法，对于胃炎患者来说，是一种很适用的治疗措施。各种胃炎患者可以根据自己的病情，在结合全身用药的基础之上，采取各种泡脚疗法，使全身治疗与局部治疗相结合。胃炎患者不妨试一试。

方1 药物：生姜30克，木瓜500克，米醋500毫升，芍药50克。方法：加水少许，煎煮至沸



腾，待温热后，泡洗双脚30分钟，每日1次。

方2 药物：党参40克，白术20克，苍术30克。

方法：上述药物加水1000毫升，煎煮至沸腾，待温热后，泡洗双脚30分钟，每日1次，10天为一疗程。

冬季预防胃癌的最佳食物

1.新鲜蔬菜和水果 大量食用新鲜蔬菜和水果可降低胃癌发生，其含大量的β-胡萝卜素、维生素C和E等。比如卷心菜、胡萝卜、花椰菜、洋葱、柑橘等。

2.豆制品、牛奶 大量调查均表明，牛奶、豆制品、鲜

治疗脾虚久泻、慢性肠炎、肺虚咳嗽、慢性胃炎、糖尿病、遗精、遗尿等症。

饮食注意 盐腌蔬菜、熏肉和熏鱼含有大量的硝酸盐和亚硝酸盐，在胃中可转化为强烈致癌的物质。喜欢吃熏肉和腌菜的日本、中国、韩国

鱼、鲜肉、蛋对胃黏膜有保护作用。

3.专家推荐的养胃佳肴 山药，既是食用的佳蔬，又是人所共知的滋补佳品。它含有蛋白质、糖类、维生素、脂肪、胆碱、淀粉酶等成分，还含有碘、钙、铁、磷等人体不可缺少的无机盐和微量元素。中医认为，山药具有补脾养胃、补肺益肾的功效，可用于

胃癌发病率明显高于其他地方。同时，吃大量的红肉、吃饭无规律、食物过硬过烫也增加患胃癌的风险。维生素C、E等可以阻止致癌的亚硝酸盐的形成，多吃新鲜水果、蔬菜、豆制品、奶制品，少吃煎炸、盐渍、腌晒、烟熏食品，不吃霉变食品，使用冰箱储存食物，良好的饮食习惯是预防胃癌的保护因素。

胃要癌变的五大信号

现代人患胃病的很多，有些对胃病不大在意，殊不知这些小胃病症状有可能是胃癌变得信号，那么，胃癌变的信号有哪些呢？

1、上腹部疼痛：此为胃癌最常见的症状。开始为间歇性的隐隐作痛，常常诊断为胃炎或溃疡病等。

2、上腹部不适：多为饱胀感或烧灼感。可以暂时缓解，反复出现。

3、食欲减退、暖气等消化不良症状：表现为餐后饱胀感并主动限制饮食，常常伴有反复暖气。

4、黑便或大便潜血阳性：如果在没有进食血豆腐，吃铋剂等药物的情况下出现了大便发黑，就应尽早来医院检查。

5、乏力、消瘦及贫血：这是另一组常见而又不特异的胃癌症状。病人常常因食欲减退，消化道失血而出现疲乏软弱等表现。在胃疼、胃区不适或消化道不

适的时候，应该及时去医院消化科做胃镜或实验室检查，搞清病因。而那些生活无规律、工作紧张繁忙，且长期吃腌制品或发霉食物的人，更应及时体检，定期进行排查。

尽管许多人的胃疼就是一些慢性胃炎，但最后发展成胃癌的亦不在少数。胃溃疡、萎缩性胃炎、胃息肉等某些慢性胃病目前已被公认为癌前期病变。这就提醒有胃病家族史、又反复出现胃痛症状的人，应提高警惕。

男性患胃癌者远多于女性

男性胃癌发病率远高于女性，除了男性吸烟和喝酒更多外，科学家发现雌激素对胃具有保护作用。

有研究显示，接受激素替代疗法(其中包含雌激素)的女性，胃腺癌的发病率竟降低了48%，其中非贲门胃腺癌的风险降低幅度达66%，而贲门胃腺癌则降低了32%。