

# 你的肠胃已“点菜” 七类食物快下单

冬季,干燥寒冷的空气、不规律的作息以及高油高盐的饮食,都可能让肠胃“闹脾气”。此时,通过合理的饮食调养,为肠胃筑起一道坚实的防线显得尤为重要。应急总医院副院长、消化内科主任医师刘晓川推荐七类食物,可以说是入冬后肠胃的“守护神”,助你温暖过冬,享受健康生活。 ■据《北京青年报》



图据新华社

## 根茎类 天然的肠胃“暖宝宝”

**南瓜** 这个在秋冬季节常见的食材,实则是肠胃的温柔呵护者。它富含膳食纤维,这种纤维就像一把柔软的刷子,能轻轻扫除肠道内的垃圾和毒素,促进肠道蠕动,有效预防便秘。同时,南瓜中的果胶成分能在胃黏膜表面形成一层保护膜,减少胃酸对胃黏膜的刺激,对于胃溃疡、胃炎等患者来说,无疑是一种天然的“胃药”。

**食用建议:**南瓜的烹饪方式多种多样,蒸煮是最能保留其营养的方式。你可以将南瓜切成小块,蒸熟后直接食用,或者搭配小米一起熬成南瓜小米粥,香甜可口,暖胃又暖心。不过,南瓜的含糖量相对较高,糖尿病患者需适量食用,以免血糖波动过大。

**红薯** 不仅口感香甜,还富含淀粉、膳食纤维和多种维生素。它能为肠胃提供充足的能量,增强饱腹感,减少其他高热量食物的摄入。红薯中的膳食纤维能促进肠道有益菌的生长,改善肠道微生态环境,有助于消化和吸收。

**食用建议:**红薯的烹饪方式也很多,烤红薯、蒸红薯、红薯粥都是不错的选择。但要注意,红薯不宜空腹食用,以免刺激胃酸分泌过多,引起胃部不适。胃溃疡患者更应谨慎食用,以免加重病情。

**山药** 自古以来就是中医推崇的滋补食材,具有健脾益胃、滋肾益精的功效。它含有丰富的黏液蛋白、淀粉酶和多种微量元素,能增强脾胃的消化吸收功能,促进胃肠蠕动,改善食欲不振、消化不良等症状。

**食用建议:**山药可以蒸着吃,也可以用来煲汤、煮粥。比如山药排骨汤,将山药与排骨一起炖煮,既能补充营养,又能温暖肠胃。不过,山药中的黏液蛋白容易引起皮肤过敏,处理山药时最好戴上手套。

## 全谷物类 温和的肠胃“调养师”

**小米** 这种看似普通的谷物,实则是养胃的佳品。它富含B族维生素、矿物质和膳食纤维,能调节胃肠神经功能,促进胃酸分泌,帮助消化。小米中的色氨酸还能转化为血清素,有助于改善睡眠质量,让肠胃在夜间得到更好的休息和修复。

**食用建议:**小米最适合熬粥,熬煮时要注意火候和时间,煮至米粒开花、汤汁浓稠为佳。你可以在小米粥中加入红枣、枸杞等食材,增加营养和口感。但小米性凉,脾胃虚寒者不宜多食,可搭配一些温热性的食材一起食用。

**燕麦** 是一种低糖、高营养、高能的食品,富含膳食纤维和β-葡聚糖。膳食纤维能促进肠道蠕动,增加粪便体积,预防便秘;β-葡聚糖则能降低胆固醇,调节血糖,对肠胃健康大有裨益。

**食用建议:**选择无糖的即食燕麦片,用热水或热牛奶冲泡后食用。也可以将燕麦片加入到粥、面包等食物中,增加膳食纤维的摄入。不过,燕麦片不宜过量食用,以免引起腹胀、腹泻等不适症状。

## 肉类 滋补的肠胃“能量站”

**羊肉** 性温味甘,是冬季滋补的佳品。它富含蛋白质、脂肪、维生素和矿物质,能提供充足的能量,增强人体的抗寒能力。羊肉还具有温中健脾、补肾壮阳的功效,对于脾胃虚寒、腰膝酸软等症状有很好的改善作用。

**食用建议:**羊肉最适合炖煮或煲汤,炖煮时可以加入一些生姜、当归等温热性的食材,增强温补效果。但羊肉性热,上火体质者不宜多食。

**鲫鱼** 肉质细嫩,味道鲜美,富含蛋白质、不饱和脂肪酸和多种维生素。它具有健脾利湿、和中开胃的功效,对于脾胃虚弱、食欲不振、水肿等症状有很好的调理作用。

**食用建议:**鲫鱼最适合清蒸或炖汤,如清蒸鲫鱼、鲫鱼豆腐汤等。清蒸能保留鲫鱼的营养成分,炖汤则能使汤汁更加鲜美。但鲫鱼的鱼刺较多,食用时要注意挑刺,以免卡喉。

## 蔬菜类 膳食纤维的“丰富源泉”

**胡萝卜** 富含胡萝卜素、维生素和膳食纤维。胡萝卜素能在人体内转化为维生素A,维生素A具有保护胃黏膜、促进黏膜修复的作用,对于胃溃疡、胃炎等患者来说,是一种天然的“黏膜修复剂”。

**食用建议:**胡萝卜可以炒着吃,也可以煮着吃。炒胡萝卜时最好搭配一些油脂,因为胡萝卜素是脂溶性的,在油脂的帮助下能更好地被人体吸收。

**白萝卜** 含有芥子油、淀粉酶和粗纤维等成分,能促进胃肠蠕动,增加食欲,帮助消化。它还具有清热生津、凉血止血的功效,对于胃热暖气、消化不良等症状有一定的缓解作用。

**食用建议:**白萝卜可以生吃,也可以熟吃。生吃白萝卜能最大限度地保留其营养成分,但口感较辛辣,脾胃虚寒者不宜多食。熟吃白萝卜则口感更温和,如白萝卜炖排骨、白萝卜粥等。

## 菌菇类 免疫的“增强卫士”

**香菇** 富含香菇多糖、膳食纤维和多种维生素。香菇多糖能增强人体免疫力,促进消化液的分泌,提高胃肠的消化功能。膳食纤维则能促进肠道蠕动,预防便秘。

**食用建议:**炒香菇时可以搭配一些肉类或蔬菜,增加口感和营养。炖汤时可以与鸡肉、排骨等一起炖煮,使汤汁更加鲜美。但香菇属于高嘌呤食物,痛风患者应少食或不食。

**猴头菇** 是一种珍贵的食用菌,具有养胃和中、益肾填精的功效。它含有多种氨基酸和多糖体,能促进胃肠蠕动,增强脾胃功能,对于胃溃疡、慢性胃炎等患者有很好的辅助治疗作用。

**食用建议:**猴头菇可以炖汤吃,也可以制作成猴头菇饼干等食品。炖汤时可以与鸡肉、排骨等一起炖煮,使营养更加丰富。但猴头菇的泡发时间较长,泡发时要充分洗净,以免残留杂质。

## 坚果种子类 小巧的肠胃“守护者”

**花生** 被誉为“长生果”,富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质。它具有润肺化痰、健脾和胃的功效,能增强脾胃功能,促进消化吸收。花生中的不饱和脂肪酸还能降低胆固醇,预防心血管疾病。

**食用建议:**花生可以生吃,也可以炒熟后食用。生花生不易消化,脾胃虚弱者最好炒熟后食用。每天食用花生的量以20-30克为宜。

**核桃** 不仅是一种美味的坚果,还是一种滋补肝肾、益脑健智的佳品。它富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素和矿物质,能滋养脑细胞,增强记忆力。同时,核桃还具有温补脾胃的作用,能改善脾胃虚寒引起的食欲不振、消化不良等症状。

**食用建议:**核桃可以直接食用,也可以用来制作糕点、饮品等。每天食用核桃的量以3-5颗为宜。核桃含有较高的油脂,腹泻患者应少食或不食。

## 饮品与调料类 肠胃的“贴心伴侣”

**姜茶:**是一种传统的养生饮品,具有驱寒暖胃、发汗解表的功效。生姜中含有姜辣素和挥发油等成分,能促进血液循环,增强胃肠蠕动,缓解胃寒疼痛、恶心呕吐等症状。

**食用建议:**可以将生姜切片或切丝,用开水冲泡后饮用。也可以加入一些红糖、红枣等食材,增加口感和营养。但姜茶不宜空腹饮用,以免刺激胃黏膜。胃热者应少食或不食姜茶。

**蜂蜜** 富含葡萄糖、果糖、维生素和矿物质等营养成分,具有润肠通便、润肺止咳、补中益气的功效。同时,蜂蜜还能保护胃黏膜,减少胃酸对胃黏膜的刺激。

**食用建议:**蜂蜜可以直接食用,也可以用温水冲泡后饮用。但蜂蜜不宜用开水冲泡,以免破坏其中的营养成分。一岁以下的婴儿不宜食用蜂蜜,以免引起中毒。