饮食习惯不当 病菌乘虚而入

苏州26岁的小李在准备考研的时间里，不吃早餐，午饭和晚饭通常是叫外卖解决，还经常熬夜，晚上靠喝咖啡或红牛来提神。不料，他考研成功开学第一天便晕厥病危，送医院ICU进行抢救，被诊断为结核性脑膜炎。是什么导致小李被病魔击倒呢？

医院专家分析判断，小李罹患结核性脑膜炎，不当饮食习惯是重要的诱因，导致身体免疫力下降。90%正常人体内都带有结核病菌，其中发病的不到10%。一旦人体免疫系统不足以抵抗病菌的侵袭时，病菌才会“乘虚而入”，侵蚀人体肺、脑膜等器官和组织。

现代生活节奏的加快，迫使人们的饮食方法和饮食习惯发生了很大的改变。下面，几种不当饮食习惯您有吗？

三餐不按时 不按时饮食，饥饱没有规律，过饥会诱发胃病，造成营养不良等；过饱会超过胃肠所能承受的范围和吸收能力，诱发人脑内一种叫做纤维细胞生长因子的物质，这种纤维细胞生长因子被证实是促使脑动脉硬化的元凶。有科研证实：约20%的老年性痴呆患者，他们青壮年时期是饱食的“美食家”，而且经常饮食过饱，使消化系统长期负荷过度，导致内脏器官过早衰老和免疫功能下降，使过剩的热量引起体内脂肪沉积，导致大脑早衰，引起冠心病病人发作心绞痛，诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等。对部分女性来说，还可能造成月经不调、不孕等。

爱吃开袋即食熟食 有很多人喜欢吃各种开袋即食的熟食，如鸡腿、牛肉、鱼等。然而，常吃这些食物，不但增加了盐的摄入量，而且在制食品中含有一定量的防腐剂，在保存期内，被细菌污染或因在制作工艺中，已产生较多的亚硝酸盐，增加胃肠道疾病和患癌症的风险。

食物过咸 但根据世界卫生组织建议，每日的食盐量应控制在5克以下。过咸的饮食，尤其以熏腌食物多，如熏肉、咸鱼、腌酸菜等不仅盐多，亚硝酸盐含量超标，易致癌。过咸食物会增加高血压等心脑血管病的发病率。

进食过快 “狼吞虎咽”的进食方式会加重肠胃负担，导致肥胖。进食速度过快，食物未充分咀嚼，不利于食物和唾液淀粉酶的初步消化，会加重肠胃负担，长此以往，导致胃肠疾患。

晚餐太丰盛 傍晚血液中胰岛素的含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上和腹壁上，晚餐吃得太丰盛，久而久之就会造成肥胖，导致心脑血液系统疾病。同时，长时间吃过丰盛晚餐，就需要更长的时间来消化，会破坏人体正常的生物钟，容易导致失眠。

湘潭县疾控中心健康教育科 黄焕君

吃大蒜降“三高”

大蒜是一种古老而神奇的药食两用珍品，常被称作“健康保护神”。大蒜中含有400多种有益身体健康的物质，主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素B_1、B_2、C以及粗纤维、钙、磷、铁和微量元素锌、铜、镁、钴、硒等，而且含有大蒜素、蒜辣素等名贵物质。坚持长期食用大蒜，可有效降“三高”（血糖高、血脂高、血压高）。

降血糖 大蒜可促进胰岛素的分泌，增加组织细胞对葡萄糖的吸收，提高人体葡萄糖耐量，迅速降低体内血糖水平。由于大蒜的杀菌作用，可有效预防因细菌感染诱发糖尿病。

降血脂 大蒜素中的烷基二硫化物、蒜氨酸及环蒜氨酸可抑制血脂和胆固醇的升高；大蒜还具有预防和降低动脉脂肪斑块聚积的作用。

降血压 大蒜中富含的硫化物有助保持人体内一种酶的稳定，进而避免出现高血压；食用大蒜可以促进肠胃吸收和排泄的能力，防范“代谢症候群”的发生，有助于降血压。

此外，大蒜可防止心脑血管中的脂肪沉积，诱导组织内部脂肪代谢，显著增加纤维蛋白溶解活性，降低胆固醇；抑制血小板的聚集，增加微动脉的扩张度，促使血管舒张，调节血压，增加血管的通透性，从而抑制血栓的形成和预防动脉硬化。

中南大学湘雅医院营养科教授 李惠明

胃痛得厉害 暂时别吃饭

小时候，建筑商罗大天的胃就不太好，后来一度患过胃溃疡，也没彻底治好。成年后，罗大天从父亲那里继承了建材公司。由于正逢“泡沫经济”时期，整个建筑行业不景气，他忧心如焚。不久，国内兴起了房地产热，罗某的业务多了起来。为了同其他公司竞争，他整天忙于工作。一天，罗大天感到胃痛，尤其是空腹时痛得特别厉害。但当时正是工作非常忙的时期，没有时间去医院看医生。后来，等到罗某被妻子强行送到医院检查时，被告知患了胃癌，必须尽快住院治疗，他彻底绝望了。

罗某以前得过胃溃疡，可以说，这次犯胃病，同以前没有什么不一样，但是，为什么会发展成胃癌了呢？专家指出，胃癌在初期基本上没有什么症状。有时侯会感到胃不舒服，严重时，会出现吞咽困难、体重减轻、便血等症状。但即使这个阶段，也没有非常明确的症状出现。其实，出现胃痛等症状往往是发现胃癌的一个机会。得了胃癌，癌的病变多半是早已形成溃疡。因此，当胃痛或胃不舒服时，应及时上医院看医生，不要麻痹大意。

在胃痛中，最常见的是胃溃疡和十二指肠溃疡。在溃疡性疾病中，大多数是空腹时感到疼痛。其原因是空腹时胃酸直接袭击胃粘膜，引起炎症。人处于紧张和疲劳状态时，胃粘膜下层也会发生炎症。同时，交感神经紧张也会引起毛细血管痉挛，造成血流障碍，也是疼痛的原因之一。

专家建议，如果每天生活在紧张、繁忙的工作环境中,常常感到胃痛的人群,可以在饮食上做一做“胃痛缓解法”：

空腹疼痛：①吃的要软，以稀饭、面包、面食或零食为主；②少食多餐；③在两餐之间喝杯牛奶或豆奶，中和胃酸；④不要喝酒、禁止吸烟和吃辛辣的刺激性食物。

餐后疼痛：①特别疼痛时就不要吃饭，要慢慢地恢复，先喝汤，然后吃稀饭，直至完全正常；②尽可能避免紧张；③远离辛辣的刺激性食品，不要吸烟喝酒。

胃不痛时：①饮食要有规律；②尽可能不要弄得太疲劳；③尽量少喝酒，一定要喝的话，先吃点东西；④咖啡和红茶不要喝得太多。

浏阳市疾控中心
副主任医师 谭西顺

食药兼优的冬补佳品

中医认为，在寒冷的冬日里，自然界一切生命的活动都由盛转衰，此时正是补养身体的好时候。下面，笔者特别推荐3种食药兼优的补冬佳品。

大枣：补中益气 对于大枣，民间有“一日吃仨枣，一生不显老”的说法。中医认为，大枣性味甘温，能补中益气、养血安神，是冬季上佳的滋补品。它可促进血液循环，病后体弱者、贫血患者以及冬季手脚冰凉的女性都适合用大枣调理身体。建议把红枣在铁锅里炒黑后泡水喝，可治疗胃寒、胃痛。红枣水里加入桂圆，可作为茶饮，有补血、补气的功效。

萝卜：去火化痰 俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜”、“十一月萝卜赛人参”。萝卜是冬季的时令蔬菜，也是养生的好食材。中医把肺看做“娇脏”，是外邪首先侵袭的地方，立冬后需特别呵护。萝卜性凉，味甘辛，归肺、胃经，对肺胃有热、痰多、气胀食滞、消化不良、大小便不畅的人尤其适用。在食用上，它有两个最佳搭档：如想发挥止咳效果，就将白萝卜和冰糖搭配，共同达到除痰润肺、和中止咳的作用；如想抑制咽喉发干、疼痛的症状，可把萝卜与青果煎煮后当茶饮，能很好地缓解肺胃热盛引起的咽喉肿痛。

红糖：化瘀散寒 冬季强调温补，红糖性温、味甘，入脾经，具有化瘀散寒、暖胃健脾、缓解疼痛的功效。对体寒虚弱、造血功能下降的老人，尤其是大病初愈者，红糖有很好的保健功效，是物美价廉的补品。而且，红糖是未经精炼的粗糖，保留较多维生素和铁、锌、锰等矿物质，营养价值较高。

红糖与不同食物搭配，可达到不同的保健功效。比如，用红糖煮荷包蛋，可使鸡蛋和红糖营养互补，让人面色红润，有精神；用红糖泡桂圆干服用，对改善睡眠有积极作用；熬粥放点红糖，有益气养血之效。

贺军成 刘昂