

24岁女生胃部长满肿瘤登上热搜 从饮食生活习惯入手 改善胃部健康

胃癌是消化系统的常见恶性肿瘤，近年来在全球范围内发病率逐渐上升。尤其中国的胃癌发病率居全球首位，给人们的健康带来了严重威胁。近来，一条新闻登上热搜：一位年仅24岁的年轻设计师小许（化名）因出现食欲减退、胃部饱胀、身体疲劳等症状前往就医，最终被诊断为胃癌晚期，且全胃都长满了肿瘤，令她感到非常震惊。仔细分析小许的生活习惯后发现，不规律饮食和长期熬夜等不良生活方式，是她胃癌的诱因之一，年轻人绝不能忽视。



不规律饮食是胃部的“隐形杀手”

胃癌的发生往往是由于多种因素共同作用的结果。研究表明，胃癌的发生与幽门螺杆菌感染、遗传因素、饮食习惯以及长期的胃部炎症等存在密切关系。长期食用腌制食物、过烫食物、高盐、高脂肪的食物，会增加胃癌的风险。同时，不定时进食、暴饮暴食、过量饮酒等，也可能刺激胃壁，造成胃部损伤。

小许的故事引发了许多人的深思，尤其当今社会，许多人像她一样因为工作繁忙、饮食作息不规律而忽视健康。为了节省时间，许多人习惯性地依赖外卖、快餐，饮食常常“饱一顿饥一顿”，殊不知长期下来为疾病埋下了隐患。

如何从饮食入手，改善胃部健康

预防胃癌发生，首先要从调整饮食习惯入手。以下是一些有效的饮食建议：

规律进餐，避免暴饮暴食

尽量做到定时定量进食，避免由于不规律饮食而刺激胃部。暴饮暴食、吃得过饱会给胃带来过大的负担，长期下去容易诱发胃炎、胃溃疡等疾病，增加胃癌风险。

减少外卖、加工食品的摄入 外卖和快餐中往往含有较高的盐分、脂肪和添加剂，长期食用会对胃部造成慢性刺激。尽量选择新鲜食材，自己做饭，既卫生又能保证食物的营养。

避免过烫和腌制食物 过烫的食物会刺激胃粘膜，长期摄入腌制、熏制食物也是如此。因此，建议减少食用过热的食物和腌制食物，避免对胃造成长期的刺激。

合理补充饮料，减少酒精摄入 长期大量饮酒很容易诱发炎症。应减少酒精摄入，尤其是避免空腹饮酒，可以有效减轻胃部负担。

增加纤维的摄入 世界卫生组织建议，成人每天摄入至少25克的膳食纤维，不仅有助于提高胃肠健康，也有助于预防胃肠肿瘤的发生。膳食纤维丰富的食物

有蔬菜、水果、全谷物等。

除了改善饮食习惯，预防胃癌还要从改善情绪和生活方式入手。

保持良好的情绪 胃被称为“情绪器官”，长期的精神压力和负面情绪也可能影响胃的健康。焦虑、压力过大时，胃部的功能很容易受到影响，增加胃病的风险。

尽量少熬夜 熬夜导致人体的生物钟被打乱，胃的消化功能受到影响，长期以往可能导致胃炎等慢性疾病，从而增加胃癌的风险。尽量避免熬夜，保证每晚7-8小时的睡眠，有利于促进身体的自我修复和免疫系统的正常运转。

定期检查，及时发现问题 即使是年轻人，也不能忽视健康检查，尤其是胃部不适时，应及时就医，必要时尽早进行胃镜检查。早期发现并进行治疗，胃癌治愈的机会将显著增加。

湖南省肿瘤医院消化泌尿内二科主任医师 何奕
通讯员 彭璐

吃糙米有助促进心脏健康

心血管疾病是全球范围内导致死亡的主要原因之一。想要保护心脏健康，其中一种简单且有效的方法是将糙米等高纤维全谷物纳入饮食。

糙米含有丰富的可溶性纤维，这是一种帮助降低胆固醇的营养素。可溶性纤维在经过消化系统时，会吸附肠道中的胆固醇，并将其随消化废物一起排出体外，避免胆固醇重新吸收入血液。这种作用不仅有助于降低胆固醇水平，还能通过减缓葡萄糖的吸收稳定血糖，从而进一步降低心脏病风险。此外，纤维的饱腹感可以帮助控制体重，而健康的体重是心血管健康的重要因素之一。

糙米中的镁能降低高血压、减少中风和心脏病发作的风险，并预防冠心病的发生。而糙米中还富含酚类物质、单宁和黄酮类化合物，这些天然的抗氧化剂能提升血液的抗氧化水平，改善血液循环，减少血管内动脉粥样硬化斑块的堆积，全面降低心脏病风险。

根据《美国人膳食指南》的建议，只需将一半的精制谷物换成全谷物，就可以显著降低心脏病的发病风险。除了糙米，其他全谷物、蔬菜、水果、瘦肉蛋白和健康脂肪也应该成为饮食中的主角。更重要的是，保持健康的生活方式，如增加身体活动、戒烟、减少加工食品的摄入，都对心脏健康至关重要。

雨晴

粗粮磨粉会损失营养吗？

现在很多超市设有“粗粮现场磨粉”的摊点，之前有观点说，食物加工越精细，营养损失越多，那粗粮打粉后，营养会不会损失呢？

粗粮在打粉前，必须要经过烤熟或炒熟处理，在这个过程中，粗粮中的蛋白质多少要遭到破坏，维生素也会受到影响，其损失大小与烤制时间和温度有关。但不能省略这个过程，否则粗粮粉没有被充分“熟化”，人体无法充分消化吸收其中的营养。至于打粉后粗粮的营养到底会损失多少，目前国内还没有相关的研究报告，企业也没有给出实验数据。

目前即便用最传统的煮粥方法，也要在100℃下长时间受热。通常煮杂粮豆粥的时间都在40分钟以上，很多家庭要煮1~2小时，甚至有的要在电炖锅、焖烧锅中煮过夜。这样长时间加热，其蛋白质倒是损失不大，但B族维生素的损失，不太可能比烤熟后打粉的方式小。因此大家不必为打不打粉纠结，吃粗粮选择自己喜欢的方式即可。

北京军区总医院临床营养科 荀晓霖

咳嗽不停 试试这几款茶饮

冬天，感冒咳嗽的人群增多，如果你正受困于干咳、过敏性咳嗽、持续性咳嗽或痰咳，这些茶饮的家庭疗法或许可以帮助缓解症状。

1. 柠檬姜茶

柠檬姜茶是一种对抗干咳的理想家庭疗法，因其具备抗炎功效，有助于减轻喉咙和肺部的刺激，缓解干咳。此茶也适合儿童饮用。

原料：5克姜根；2个柠檬榨汁；1茶匙蜂蜜；500毫升水

制备方法：将生姜和水用小火煮沸，待水量减半后关火，过滤加入柠檬汁，最后可加1茶匙蜂蜜增甜。注意，2岁以下儿童不宜食用蜂蜜。每4小时喝1汤匙此茶，能有效缓解咳嗽。

2. 柠檬蜂蜜茶

柠檬蜂蜜茶是适合2岁以上儿童的家庭疗法，它不仅能缓解

咳嗽，还能减轻鼻塞和喉咙痛，同时对消化也有益。

原料：500毫升水；2汤匙柠檬汁；1汤匙蜂蜜

制备方法：将水煮沸10分钟后，加入柠檬汁和蜂蜜。趁热少量喂食儿童。

3. 鳄梨胡萝卜汁

鳄梨（牛油果）胡萝卜汁是一种有助于缓解咳嗽的家庭疗法。加入薄荷叶还能增添抗炎效果，特别适用于流感、支气管炎或哮喘患者。

原料：5片鳄梨；1根胡萝卜；2枝薄荷；1茶匙蜂蜜

制备方法：将鳄梨片、胡萝卜和薄荷放入搅拌机中混合，过滤

后加入1茶匙蜂蜜。每天可饮用20毫升数次。也可加入百里香，能够增强免疫系统，有助于排痰。

4. 薄荷茶

薄荷茶富含薄荷醇，这种天然精油具有减充血的特性，有助于缓解因流鼻涕或鼻塞引发的咳嗽。其抗炎特性还能减轻气道的炎症和鼻窦刺激，特别适用于鼻窦炎或过敏性鼻炎患者。

原料：6片切碎的薄荷叶；150毫升沸水

制备方法：将沸水倒入切碎的薄荷叶中，静置5~7分钟后过滤。可加入蜂蜜增甜，每天饮用3~4次。

国家公共营养师 敏馨