

夏天贪凉狂吃冰？ 胃痛、腹泻找上门

炎炎夏日，一口冰可乐下肚，瞬间“透心凉，心飞扬”，冰淇淋、冰西瓜更是“续命神器”。但是，先别急着“吨吨吨”，你爽了，你的肠胃可能正在经历“冰火两重天”。临床上，每到夏季，消化内科门诊和急诊因腹痛、腹泻、呕吐前来就诊的患者都会明显增多，其中相当一部分都与“贪凉饮冷”直接相关。

潇湘晨报·晨视频记者刘畅 通讯员周蓉荣

指导医院:湖南省人民医院
指导专家:消化二科主任、主任医师彭娅

案例1 ▶

28岁的小张是一名程序员，周末在家加班到深夜。闷热难耐的他从冰箱里抱出半个冰西瓜，一边敲代码一边挖着吃，不知不觉半个西瓜就见了底。凌晨，睡梦中的小张被一阵剧烈的腹痛疼醒，紧接着开始上吐下泻，一晚上跑了十几次厕所，整个人拉到虚脱。到医院时，他已经出现轻度脱水和电解质紊乱，被诊断为急性胃肠炎，连续输液三天，症状才缓解。

医生点评:西瓜含糖量高，冷藏后温度低，一次性大量食用会使胃肠道骤然受到冷刺激，胃肠蠕动加快，加上糖分的渗透作用，很容易引发渗透性腹泻。



案例2 ▶

14岁的超超暑假和同学在户外打球，满头大汗地冲进便利店，一口气连吃了三盒巧克力的冰淇淋。没过半小时，超超就捂着肚子蹲在地上直冒冷汗。家长赶到时，孩子已经疼得直不起腰。送到医院检查后，他被诊断为胃痉挛，经过解痉、保暖处理后才逐渐缓解。

医生点评:人体在运动后全身血管扩张、体温升高，此时突然摄入大量冰冷食物，胃部血管遇冷急剧收缩，平滑肌强烈痉挛，就会引发剧烈绞痛。



案例3 ▶

50岁的李先生夏天喜欢约朋友吃夜宵，烧烤、冰啤酒是标配。某天晚上，他照例喝了三四瓶冰啤酒，又吃了不少烤串、生蚝，半夜突然出现上腹部刀割般疼痛，伴随剧烈呕吐，被确诊为急性胰腺炎，直接住进了ICU。

医生点评:高脂饮食+酒精+低温刺激三重打击，是急性胰腺炎的典型诱因。冰啤酒本身会刺激胃黏膜，加上高脂肪、高蛋白的烧烤食物，会促使胰液大量分泌。一旦胰管引流不畅，就可能引发胰腺自身消化，导致急性胰腺炎。



夏日吃冰六原则

说了这么多危害，难道夏天就不能吃冰了吗？当然不是。只要掌握正确的吃法，记住以下6个原则，完全可以既享受清凉，又保护肠胃。

时机上，避免大汗淋漓、空腹、睡前吃冰，饭后1小时食用更安全；**速度上**，小口慢吃，含温后再咽下，一支冰淇淋至少吃10分钟；**数量上**，冰饮一次不超过200毫升，冰淇淋一次1支，冰西瓜每天不超过500克；**温度上**，从冰箱取出后放1—2分钟再吃，敏感人群可选常温饮品；**搭配上**，避免冷热交替、油冰同食，间隔半小时以上；**人群上**，老人、儿童、肠胃病及心血管疾病患者，尽量少吃或不吃。

提醒

冰箱不是保险箱，生熟食物分层存放，切开的水果、凉拌菜冷藏不超过24小时，熟食不超过3天，食用前检查是否变质；解暑可选择温水、常温瓜果、绿豆汤等，比吃冰更健康持久；三餐规律，清淡饮食，勤洗手、生熟分开，预防病从口入；家中可备口服补液盐、益生菌，但切勿滥用抗生素，仅细菌感染时需遵医嘱使用。

夏天吃冰，本身是一件很美好的事情。我们不必“谈冰色变”，完全戒掉也不现实。关键在于适量、适时、适度，掌握正确的吃法，享受清凉的同时保护好我们的肠胃。尤其是老人、孩子和有基础疾病的朋友，更要多加谨慎。



这五种解暑吃法，最容易吃出肠胃炎

▶ 大汗淋漓之后，立刻大口猛灌冰镇饮料

运动后刚从室外回来，全身发热、满头大汗，很多人的第一反应就是打开冰箱灌冰水。这种操作对肠胃的打击最大。此时人体体温高、胃肠血管扩张，突然灌入大量冰水，胃肠血管急剧收缩，很容易引发胃痉挛、腹痛腹泻。同时，大量水分快速进入血液，还会增加心脏负担。

▶ 一次性吃掉半个冰镇西瓜，连吃多支雪糕

从医学角度看，这绝对是不良饮食习惯。首先是量的问题：半个西瓜通常有3—4斤重，含糖量高达50—70克，一次性摄入这么多果糖，肠道吸收不了就会引发渗透性腹泻。其次是温度问题：大量低温食物持续刺激胃黏膜，时间长了胃黏膜缺血缺氧，容易引发胃炎。再加上西瓜性寒，中医认为多食易伤脾胃阳气，导致脾胃虚寒。

同理，一次吃多支雪糕，冷刺激叠加高糖高脂，肠胃根本扛不住。

▶ 晚餐重油重辣，夜宵继续冰啤酒、冰奶茶

“火锅+冰可乐”“烧烤+冰啤酒”“小龙虾+冰奶茶”……这些夏季热门组合，恰恰最伤肠胃。

辛辣油腻食物本身就会刺激胃黏膜，促进胃酸分泌，增加胃肠负担；冰饮又会使胃肠血管收缩、消化酶活性下降。一热一冷双重刺激，胃黏膜反复充血一收缩，很容易引发胃痛、胃胀、消化不良。

更严重的是，高脂饮食+酒精+低温刺激，是急性胰腺炎的典型诱因。每年夏天消化科收治的急性胰腺炎患者，很多都是这样吃出来的。

▶ 隔夜凉菜、久放的冰镇水果直接入口

很多人觉得“冰箱里拿出来的，怎么会坏”，直接就吃。这是夏季细菌性食物中毒的最主要原因。

冰箱不是消毒柜，更不是无菌箱。冷藏室温度一般在4℃左右，大部分细菌繁殖变慢，但李斯特菌、耶尔森菌等嗜冷菌反而喜欢这个温度，会在冰箱里缓慢生长。凉拌菜、切开的水果、熟食卤味，本身就容易被污染，在冰箱放一夜后，细菌数量可能已经翻倍。尤其是切开的西瓜，瓜瓤水分足、糖分高，是细菌的绝佳培养基。实验显示，西瓜切开后常温放置4小时，细菌数量就会显著增加；即使放冰箱，超过24小时也不建议直接食用。

▶ 三餐不规律，靠生冷零食代替正餐

夏天很多人因为天热没胃口，正餐随便吃两口，甚至不吃，全靠冰淇淋、冰奶茶、冰镇水果“续命”。

这种饮食习惯对肠胃的伤害是慢性但深远的。首先，营养结构严重失衡，长期高糖高脂低蛋白饮食，将导致营养不良、免疫力下降。其次，胃肠道正常的节律被打乱，胃酸分泌没有规律，该吃饭的时候不分泌，不该吃的时候反而分泌，容易引发慢性胃炎、胃溃疡。