

节日家宴篇

阖家团圆、亲友相聚,少不了丰盛家宴,但连续多日的暴饮暴食、饮食不规律、重油重糖重盐的饮食,很容易加重胃肠负担,引发消化不良、胃肠炎、高血脂等各类健康问题。

案例1
顿顿大鱼大肉,男子突发急性胃肠炎

45岁的张先平日里工作忙碌,日常饮食相对清淡规律。节假日期间,亲朋好友接连聚餐,家中每日鸡鸭鱼肉、红烧肘子、油炸海鲜轮番上桌,总免不了还要喝上二两酒。秉持着“过节一家人就要吃尽兴”的想法,张先生每餐都吃到撑,正餐之外还搭配坚果、卤味、零食。

节日最后一天,张先生在家中突发剧烈腹痛、上吐下泻,伴随头晕恶心、浑身乏力,家人紧急将他送往医院检查。经检测,他的甘油三酯数值远超正常标准,血脂急剧升高,同时肠胃黏膜严重充血水肿,确诊为急性胃肠炎、高血脂症急性发作。

后续,张先生经过低脂清淡饮食调理和对症药物治疗,身体各项指标恢复正常。

营养师医生提醒:短期集中、大量摄入高脂肪、高蛋白、高热量食物,会让胃肠道消化系统超负荷运转,打乱肠胃蠕动节奏与消化液分泌平衡,直接引发黏膜损伤、炎症发作。同时,过量油脂无法及时代谢分解,会快速进入血液造成血脂骤升,不仅引发躯体不适,短期内大幅提升脂肪肝、血管淤堵、心脑血管不适的发病风险。

案例2
月饼当饭吃,女生血糖剧烈波动

21岁在校大学生小李,假期居家彻底放松,打乱了在校的规律饮食作息。每天睡到自然醒,日常作息完全颠倒,早午饭合并、晚餐拖延,正餐敷衍少吃或不吃,反倒是将月饼、糖果、奶油饼干、膨化零食当作主食。

几天下来,小李出现了口干舌燥、尿频、浑身疲惫、注意力不集中的症状,起初以为是熬夜上火,并未在意。直到后期出现头晕心慌、四肢发软的症状,她才赶紧来就医。

医生发现,小李的空腹血糖数值远超正常范围,出现严重血糖波动,胰岛素代谢紊乱。

医生为小李制订了严格的控糖、规律三餐、清淡饮食调理计划,通过两周时间逐步让血糖水平回归正常。

营养师医生提醒:月饼是高糖、高油、高热量的“三高”食品,叠加奶茶、精加工甜品、含糖饮料后,会造成外源添加糖摄入严重超标。即便年轻人基础代谢较好,长期持续高糖饮食,也会持续加重胰岛分泌负担,造成血糖骤升骤降、代谢紊乱。长期保持此类饮食习惯,会诱发胰岛素抵抗,大大增加成年后患上2型糖尿病、肥胖、代谢综合征的概率。

这份双节饮食攻略请收好

中秋节、国庆节临近,假期里,走亲访友、聚餐赏月、出游打卡,少不了美食相伴。但每次节后,因饮食不当导致消化不良、血糖飙升、急性胃肠炎甚至胰腺炎就诊的居民明显增多。

假期难得,如何兼顾美味、营养与饮食安全?

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员杨正强

指导医院:湖南省胸科医院(湖南省结核病防治所)
指导专家:国家注册营养师、营养科主管技师唐寒梅

优先选择清蒸、炖煮等烹饪方式

医生提醒,在享受节假日欢乐氛围的同时,我们 also 需要注意饮食禁忌,避免“踩雷”给身体带来不适。

遵循科学进食顺序,优化营养吸收结构。多数人习惯先吃荤菜、主食,最后吃蔬菜、喝汤,极易造成油脂、热量提前过量摄入。

标准健康进食顺序为:清淡蔬菜—优质蛋白—杂粮主食。优先食用白灼、清炒、凉拌时令蔬菜,补充膳食纤维、维生素和矿物质,增加基础饱腹感,延缓后续油脂、糖分的吸收速度;再食用鱼虾、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦肉等低脂优质蛋白,补充人体必需氨基酸;最后摄入杂粮主食,稳定血糖、平衡膳食结构,最大程度减少脂肪堆积与血糖波动。

优化菜品烹饪与品类选择。家宴菜品优先选择清蒸、炖煮、白灼、凉拌等清淡烹饪方式,此类做法少油、少盐、少糖,最大程度保留食材营养,减少身体代谢负担;减少油炸、红烧、干锅、酱卤等重口味做法,此类菜品油脂、钠盐、添加糖含量超标,长期食用易诱发代谢紊乱。同时坚持粗细搭配,用玉米、山药、红薯、杂粮饭、燕麦等复合碳水,替代部分精米白面,增加膳食纤维摄入,提升饱腹感、平稳餐后血糖,促进肠道蠕动。

餐后切勿立即久坐、平躺、玩手机,建议餐后半小时适度慢走、轻度活动,促进肠胃蠕动,加快热量代谢,预防积食、腹胀、脂肪堆积。



月饼推荐早上吃

中秋佳节,月饼是大家的节日必备。其风味独特、寓意美好,但从营养成分分析,月饼属于典型的高油、高糖、高热量、低膳食纤维的“三高一低”食物,营养价值单一、代谢负担较重。

目前,市场上常见的月饼主要原料为面粉、鸡蛋、食用油、糖及各种馅料。每100克的月饼,能量在400kcal左右(相当于6两熟米饭的热量),蛋白质5.2~11.4克,脂肪13~24.5克,碳水化合物50克左右,钠含量最高者可达226mg。

月饼作为中秋节特有的食物,难免嘴馋想吃上几块,那到底要怎么吃才健康?

医生提醒,日常健康成人单次食用量建议控制在四分之一至半块,浅尝即可,切勿整块食用,更不能将月饼当作日常加餐或夜宵。

食用时间优选早上吃或两餐之间,避开餐后立即食用,避免正餐热量、糖分与月饼叠加,造成血糖飙升、热量堆积、肠胃积食。

月饼推荐早上吃,对身体负担更小。研究发现,机体的糖脂代谢过程会在上午处于高峰,如胰岛素分泌,肝脏和外周组织中对胰岛素的敏感性,意味着身体可以更有效地处理碳水化合物,更容易将血糖转换为能量,而较少转换为脂肪。

单吃月饼可能会感到过于甜腻,因此食用月饼时,可搭配清茶、菊花茶、淡茶水,解腻促代谢,切忌配奶茶、可乐、果汁等冷饮。

此外,要及时调整当日饮食结构,减少主食、烹调油、肥肉的摄入,抵消月饼多余热量。

案例3
落地猛吃特色美食,胃肠炎住院

大学生小周和朋友前往川渝旅行,落地安顿好行李后,第一时间直奔网红夜市打卡。为了不辜负当地特色美食,一行人空腹连续吃了麻辣火锅、爆辣串串、凉拌卤味,还搭配了冰饮、冰粉,冷热辛辣交替进食。当晚凌晨,小周就出现剧烈腹痛、反复腹泻、呕吐的症状,短短三小时腹泻十余次,浑身乏力、冒冷汗。

朋友紧急将其送往附近医院急诊科,经检查,小周因饮食刺激、冷热混搭,导致胃黏膜严重充血水肿,肠道菌群紊乱,确诊为急性胃肠炎。后续两天,同行好友畅游景区,小周只能在医院输液治疗、卧床休养,不仅错过了所有游玩行程,假期全程被病痛困扰,返程后还休养了一周才彻底恢复。

营养师医生提醒:人体空腹状态下胃黏膜保护屏障最弱,高辣、高油的刺激性食物会直接灼伤黏膜,再叠加冰水、冰甜品的冷热交替刺激,会造成胃肠平滑肌剧烈痉挛,大幅提升急性胃肠炎发病概率。旅行初期肠道菌群尚未适应异地环境,敏感度极高,切忌一次性摄入多重刺激性食物。建议抵达新城市后,首日饮食以温和、清淡为主,循序渐进尝试特色美食,辛辣食物、冷饮需间隔食用,切勿混搭暴食。

案例4
食用路边生冷海鲜,高烧入院

暑期,张先生一家三口前往沿海城市度假。为了体验地道海鲜风味,张先生避开了正规餐厅,选择景区周边无正规资质的路边流动摊贩,购买了冰镇生蚝、生腌虾蟹。摊贩声称海鲜新鲜现做、原汁原味,无需高温烹煮即可食用。一家三口食用后,当晚全部出现身体不适,孩子症状最为严重,上吐下泻伴随39℃高烧、脱水头晕。

就医后,医生诊断他们属于典型的海鲜细菌性食物中毒。该摊贩海鲜储存条件简陋,生冷食材未彻底杀菌,长期露天摆放滋生大量细菌。

营养师医生提醒:海鲜、生腌类食材自带海洋致病菌,必须经过高温彻底烹煮才能安全食用,露天存放、低温冰镇仅能延缓变质,无法杀灭副溶血性弧菌等有害菌群。尤其是儿童、体质偏弱人群,肠胃免疫力更低,对生鲜致病菌耐受度极差。旅行食用海鲜,务必选择正规门店现点现做、高温煮熟熟的品类,坚决不吃路边生腌、冰镇生食海鲜,同时避免海鲜与啤酒同食,降低肠胃刺激与中毒风险。

此外,吃螃蟹尽量避开浓茶、柿子,避免鞣酸与蛋白质结合形成难以消化的沉淀物,引发积食不适,科学适量食用,才能安心享用秋日美味。

旅行饮食篇

假期期间,不少人会选择外出旅行,其中,打卡特色美食是许多人的核心期待。但落地即空腹猛吃、冷热混搭、食路边生冷小吃,常常是旅途胃肠疾病的最大元凶。

落地新城市,不要直接“开炫”

不少游客疑惑,平时肠胃状态良好,为何一出门旅游就容易拉肚子、胃痛、腹胀?这就是大众常说的“水土不服”。

唐寒梅表示,水土不服并非心理作用,而是真实的生理反应。人体肠道内存在固定的肠道菌群稳态,长期适配居住地的水质、气候、饮食结构。当抵达陌生城市后,当地的水质酸碱度、空气湿度、食材品类、饮食口味都与居住地存在差异,肠道菌群无法瞬间适应新环境,屏障功能会短暂下降,肠胃抵抗力大幅降低。此时如果饮食不当,极易打破肠胃平衡,引发不适。

旅途雷区:落地空腹猛吃重油重辣、重盐重腥的本地特色美食,肠胃无食物缓冲,直接刺激脆弱黏膜,引发痉挛、疼痛、腹泻。冷热饮食交替混搭,热火锅、热烧烤搭配冰啤酒、冰饮料、冰甜品,温差刺激会导致肠胃蠕动紊乱,诱发急性不适。盲目食用路边生冷海鲜、生腌制品、凉拌熟食,无正规卫生保障,食材易滋生细菌、寄生虫。

拆招宝典:落地饮食循序渐进,切忌一次性打卡多种特色美食,给肠道菌群1—2天的适应时间,首日饮食以清淡温和为主。食用辛辣、生冷、油腻食物前,先用温水打底,吃米饭、面条等清淡主食铺垫,保护肠胃黏膜。优先选择证照齐全、卫生干净、客流量稳定的正规餐馆,拒绝流动摊贩、无证小店的高危食材。出行必备肠胃常备药品,蒙脱石散、益生菌、口服补液盐、肠胃消炎药物,应对突发不适。

特别提醒

健康成年人单次食用1至2只螃蟹为宜

金秋时节螃蟹肥美,是节日家宴中的经典特色菜品,螃蟹肉质细嫩,富含优质蛋白及钙、磷等矿物质,营养密度较高。

对于爱好吃蟹的人来说,大闸蟹饱满的蟹黄、细嫩的蟹肉,简直是味蕾的极致享受。

唐寒梅表示,螃蟹生活在水底淤泥中,体表及体内易携带细菌、寄生虫,务必彻底煮熟煮透后食用。死蟹、濒死蟹会快速滋生致病菌并产生组胺等有毒物质,即使高温蒸煮也难以完全去除,食用后易引发急性胃肠炎,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,建议现买现做、新鲜食用,隔夜螃蟹不建议再次上桌食用。

螃蟹属于高蛋白食材,过量摄入会加重肠胃消化与肝肾代谢负担,蟹黄、蟹膏胆固醇和嘌呤含量较高,过量食用易造成血脂、尿酸波动。健康成年人单次食用1至2只为宜,切勿一次性大量暴食。因其性寒,食用时建议搭配姜丝、陈醋同食,既能去腥提鲜,又可温中驱寒、帮助消化,尽量避免搭配冰镇饮品、生冷瓜果,防止寒凉叠加损伤脾胃,引发腹胀、拉肚子。

此外,吃螃蟹尽量避开浓茶、柿子,避免鞣酸与蛋白质结合形成难以消化的沉淀物,引发积食不适,科学适量食用,才能安心享用秋日美味。

