

吃东西“烧心”，问题可能不在食材上

潇湘晨报·晨视频记者范盛杰 综合报道

最近，一批高度模板化的AI短剧带火了“不烧心”这个词。

剧情通常是主角坚持用好食材做包子、盒饭、猪脚饭，虽然价格贵一点，但顾客吃着放心；竞争对手靠低价和劣质食材抢生意，最后顾客又回到主角店里，说出那句经典台词——“贵是贵了点，但吃了不烧心。”

这套模板被批量复制，从包子到热干面，再到猪脚饭，换个摊位就能重新上线。而“不烧心”一词也很快从剧情里溢出，成了网络热梗。一些实体餐饮店干脆把这句台词贴在窗户上当广告，不少网民把它当作万能评语，套用在各种场合，就连海关官方微信公众号都下场玩梗。

烧心到底是一种什么感觉？吃了不烧心真能代表食材品质好吗？出现烧心症状又该怎么办？



把“烧心”带火的AI短剧。图/全国网络辟谣平台

“烧”的其实并不是心

短剧中经常提到的“烧心”是指胸骨后出现烧灼感，也就是胸口正中、胸骨后方有一种火烧股的感觉，有时这种感觉还会向上延伸至咽喉部。

安徽医科大学第二附属医院消化一科副主任医师李玥介绍，烧心不是心脏出了问题，而是胃里的内容物反流到食管，刺激了食管黏膜，它是胃食管反流病的典型症状之一。

正常情况下，我们吃下去的食物会经过食管进入胃内。在食管与胃连接的位置，有一道防止胃内容物反流的屏障，就像一道只能让食物向下通过的“阀门”。

如果这道屏障功能减弱，胃里的食物、胃酸等内容物就可能向上反流，进入食管。食管不像胃一样具有较强的耐酸能力，当反流物刺激食管黏膜时，就可能产生烧灼感。这就是我们常说的胃食管反流引起的“烧心”。

而胃食管反流病在我国非常普遍。有研究显示，我国的患病率高达10%，意

味着可能有多达1.4亿的患者。而且，随着人们生活节奏加快、饮食结构西化、肥胖人群增多和人口老龄化的加剧，其发病率还在逐年攀升。

不过，有烧心症状，并不意味着一定患有胃食管反流病。有些人虽然经常感觉胸口灼热，但经过检查，食管内的胃酸暴露并没有异常，烧心症状与反流事件也没有明确关联。医学上将符合相应诊断标准的这类情况称为“功能性烧心”。

这可能与食管感觉及大脑对疼痛信号的处理异常有关。即使没有明显的胃酸反流，患者也可能真实地感受到烧灼不适。

2019年，北京安贞医院曾对200名有烧心症状的患者进行了胃镜和24小时食管反流监测，其中78人被归为功能性烧心，即检查没有发现异常的胃酸暴露，症状与反流事件之间也没有明确的时间关联。

总之，烧心只是一种症状，背后可能有不同的原因，不能单凭是否烧心来判断身体是否健康，更不能用它来衡量食材质量。

食材好为什么也会反流

回到短剧里的包子、盒饭和猪脚饭。商家使用新鲜、优质的食材，当然是好事。但这真的能保证顾客吃完不烧心吗？

答案是：不能。因为是否烧心，除了与个人身体状况有关，还与吃什么、怎么吃、吃多少密切相关。

比如，一碗猪脚饭，即使使用的是新鲜优质的猪肉，如果脂肪含量较高，仍然可能加重部分人的胃食管反流症状。同样是吃包子，有人吃两个就饱了，有人一次吃五六个，吃得过饱也可能增加胃食管反流的发生机会。

研究发现，许多日常饮食习惯都与胃食管反流病存在关联。一项纳入72篇研究的系统评价发现，经常吃夜宵、吃饭速度快、经常吃得过饱，以及高脂肪饮食的人，与没有相应饮食习惯的人相比，患胃食管反流病的相对风险分别约为5.08倍、4.06倍、2.85倍和7.57倍。

一项针对15名胃食管反流病患者的试验发现，一次大量进食比少量进食会引起更多的反流，食管接触胃酸的时间也更长。

此外，高脂肪饮食也表现出较强的统

计学关联。另一篇研究综述还发现，经常吃油炸食品的人，患胃食管反流病的相对风险约为没有相应饮食习惯者的3.01倍。

为什么这些习惯会增加反流发生的风险？

这是因为，当我们一次吃得太多，胃内压力可能随之增加，胃内容物就更容易向食管反流。而高脂肪饮食可能延缓胃排空，并影响胃食管连接处的抗反流功能，从而使部分人更容易出现反流症状。

此外，吃完饭立即躺下、睡前进食，也可能增加胃内容物反流的风险。

因此，即使包子使用新鲜猪肉、猪脚饭选用优质食材，如果经常吃得太多、太油腻，仍然可能出现烧心症状。反过来说，吃完某顿饭出现烧心，也不能据此认定食材不新鲜、质量有问题。

更何况，每个人对食物的耐受程度也不一样。同样一顿饭，有人吃完毫无感觉，有人却可能因为本身存在胃食管反流问题而出现烧心。

也就是说，“吃了不烧心”可以是个人的真实感受，却不能成为判断食材好坏的标准。

这药片吃了不仅仅烧心那么简单

海关发布 2026年10月12日 16:00 北京 2人



海关官方微信公众号也下场玩起了“烧心”梗。图/海关发布

链接

养胃≠不烧心



▲山药、南瓜

本身性质尚可
但加糖烹制后容易引起反流



▲酸奶等酸性食物

酸奶、柑橘、山楂等
可能刺激食管黏膜
加重烧心



▼粥、稀米汤

大量食用会快速充盈胃腔，
增加胃内压力，
容易诱发反流



►蜂蜜等甜食

蜂蜜、甜牛奶、藕粉等过甜食物，
可能间接增加反流风险

提醒

防烧心，先从习惯下手

普通人可以通过调整生活方式来减少烧心症状。

在饮食方面，应做到少食多餐、每餐七分饱，尤其晚餐别吃太撑。高脂食物、巧克力、浓茶、咖啡、酒精、碳酸饮料，能少则少，夜宵也尽量戒掉。此外，吃完别急着躺，建议餐后2到3小时再平卧睡觉。

如果夜里经常反流，可以把床头适当抬高，但要注意是垫高肩部，不是简单叠加枕头，枕头垫太高会让颈椎前屈、压迫腹部，反而可能加重反流。平时也尽量避免紧身腰带或束腰，减少腹压。长期吸烟饮酒的人，建议戒烟戒酒。

在运动方面，餐后别立刻动，尤其卷

腹、深蹲这类增加腹压的动作要避免。餐后半小时到一小时可以适当散步。

药物方面，家中可常备一些抗酸药。比如铝碳酸镁咀嚼片能快速中和胃酸，临时缓解烧心，适合短期、间断服用；奥美拉唑属于质子泵抑制剂，是胃食管反流病的一线治疗药物，但不建议长期自行服用；新型抑酸药物P-CAB对反流较重的患者效果比较好。

不过，如果烧心伴随吞咽疼痛、吞咽困难、大便发黑、持续性胸痛，或者发作频繁、病程较长、药物和生活方式调整无效，就需要及时去医院消化科就诊，通过胃镜等检查评估是否存在食管炎、胃溃疡，更需要排除早期消化道肿瘤。