

042 | 问答：我们应该怎么科学养胃？

卓克 11小时前

042 | 问答：我们应该怎么科... 08:52 4.15MB

| 卓克亲述 |

问答01

胃的问题还有很多人问，我来补充一些。

首先是养胃，很多人说喝粥养胃，还要喝小米粥，有些说喝大米粥，众说纷纭，还有说每天定时三餐，这个养胃。实际上，这些说法都是没有依据的。

胃是一个很坚韧的器官，因为它经常受到胃酸侵蚀，所以胃粘膜要随时换新，普通食物吃下去，对它的压力是非常小的。

虽然医生不能站出来提倡不规律的饮食，提倡一日三餐不需要规律，但起码的，**现在没有医学证据可以说明不按时吃饭会对胃造成什么伤害**。至于说喝什么粥养胃，以及吃山药养胃这些，就更没有依据了，但这一点是很容易被误解的。

有一种误解，是有人一定会说，你这不是胡说吗？饮食不规律对胃竟然没有坏处？

我只能说，科学结论还真是如此。

因为不论是朝九晚五的，还是一个礼拜工作80个小时的人，我们这副身体都是15万年前的底子，从15万年前到200年前，绝大部分人类是没法保证规律的一日三餐的，有就多吃些，储备好，没有就饿着，这才是常态。

而且自然界其他动物更是如此，灵长类大都是走到哪儿吃到哪儿，连一日几餐的规律都谈不上，你说它们是一日30餐都可以。但春天的时候会赶上食物青黄不接，大多数时候就饿着了。

人类的胃就是经过这几万代，甚至几百万代的演化逐渐形成的。它是不会突然只经历了七八代吃饱饭的繁衍后，胃就不再是进化过来的那个坚韧的胃了。

那有没有可能今后变脆弱呢？必须要一日三餐胃才不受损？

有这种可能，但想要出现，就得保证以现在的饮食条件，保持个几十万年，也许胃会退化到那种程度。

还有一种误解就是，既然胃如此坚韧，那我是不是就可以乱吃了？不规律的吃饭了？

也不能这样解读，为什么之前会有人认为不规律饮食对胃有害处，就是因为观察到AB这两种现象有相关，A出现，B也出现，或者B出现，A也会跟着出现，就觉得AB有原因。

而实际上更可能的是，一个连饮食都不规律的人，他生活的方方面面很可能都不正常，比如没有正式稳定的工作，没有家庭的关怀，没有钱保证自己的健康生活，甚至有可能还是瘾君子、酒鬼。这样的人别说胃了，身体各方面情况都是差的，他们的胃有问题，是整个身体健康状况差的其中一个指标，生活不规律不是导致他胃病的原因。

所以你想健康，在现代生活，还是要有一个规律的生活，稳定的工作，不错的收入，注意体育锻炼和身体检查，饮食均衡。

这些你都听厌了的健康上的陈词滥调，其实才是保证健康的金玉良言。

如果你只是因为工作忙，时常不能规律吃饭，你完全不用担心，这对你的胃没有什么伤害。你更应该做的，是合理调整工作节奏，保证休息，让身体在其他方面不要出问题。

比如长期过度的疲劳会影响免疫力，曾经和你相安无事的各种体内的微生物现在就成了你的敌人，你开始各种发炎，病毒也是，像疱疹病毒可能也会醒过来。

问答02

有同学问，吃饭前喝水，或者边吃饭边喝饮料，还有吃汤泡饭是不是影响消化？

其实这些都不用担心，胃会根据食物的情况不断分泌胃酸的，一顿饭喝下三四百毫升的水，对胃酸的浓度和各种消化酶的稀释作用非常有限。确实也有科学家做过测量，你如果喝水了，胃还会补充，多分泌一些胃酸，所以对消化几乎没有影响。

汤泡饭这类食物，代表着不怎么嚼就咽下去，这是不是不好呢？

其实也是多虑了，以上所有的担忧和疑问，其实都源于对胃的能力大大低估了。

多咀嚼一些当然更好，但不太嚼，狼吞虎咽，对胃也不是什么压力，你看很多牙齿不行的老人，还有很多牙还没长齐的孩子，也是可以吃正常饭的，胃酸和肠胃蠕动对消化起到绝大部分贡献。

狼吞虎咽的吃法如果说不好，真的可以观察到的不利影响，是对食管产生一些压力，比如食物太粗糙，你还直接用力往下咽，对食管不好，或者是温度太高，过烫的食物对食管也不好。

对于胃来说，传统文化中的绝大部分养胃的观念都是没有科学依据的，真要照着那些建议做，就会弄得一个小伙子成天吃饭、过起日子像个林黛玉，这个不行，那个不行，一副弱弱的样子。

——科学“养胃”——

那么，我们现在用科学的角度来说说如何“养胃”。

1. 比如少吃盐，这就是重要的一条，可能很多人听说少吃盐是防止高血压，确实有这个作用。但盐的坏处不止于此。高盐分的饮食对胃粘膜有损伤，有统计，日本沿海的城市，还有山东的一部分沿海城市，只要是饮食习惯是特别口重的，那里的胃癌发病率都很高。
2. 另外一个就是少吃腌制食物，这些对胃癌贡献率也挺高的。
3. 还有就是不要喝酒，酒精对胃粘膜的刺激，也会更容易导致胃壁的粘液分泌出问题，胃酸就容易直接接触胃粘膜，这个很快就能腐蚀穿，然后就接触到胃部的肌肉了，胃酸消化肌肉是很轻松的，马上就是一个胃溃疡点，一般从这时候开始你就开始疼得受不了了。
4. 再有就是如果有幽门螺杆菌引起的明显症状，那还是建议杀灭。

这4条是真正的“养胃”。

你我的胃远比咱们传统文化里倡导的更坚韧。

就算是你吃了一顿做咸了的菜，又喝了一顿大酒，还就着熏肠吃的这顿饭，按说是极大违反了科学养胃的原则，但胃粘膜的修复功能就是非常强，这次的损伤一两天就修复完成了，只要你不是天天这么吃，吃上十年，你只是偶尔这么吃一次，那根本不用担心。

这些都是针对健康的人群。

但如果你已经因为幽门螺杆菌造成了胃溃疡，一日三餐确实比一天总是吃东西要好，因为本来你已经有粘膜覆盖不到的地方了，一时半会儿也只能暴露着，而胃酸又只有在吃东西时才大量分泌，胃排空后，胃酸就停止分泌了，那么你甚至可以一天只吃2餐，除了这2顿饭，其他时间什么都不吃，这样，你的胃在24小时里，只分泌2次胃酸，每次持续半个多小时，你的疼痛就减轻了一些。

另外就是少吃高钙之类的食物，那也会刺激胃分泌更大量的胃酸。而一旦你真的有了胃溃疡，养胃也是治不好的，只能遵医嘱，而且这是一个长期的治疗，配合好医生才能治好，光养胃是没用的。这就像一场足球比赛，你已经0比2落后了，你要赢回来，当然必须做好防守，但你只加强防守也仍然是输，还是要让前锋往上冲才行。

咱们的养生文化里，其实有些甚至算不上文化，相当多都是最近30年保健品商琢磨出来的，比如养胃、排毒、提高免疫力、清宿便、亚健康，等等等等，都属于乌七八糟的骗子类养生噱头，不论是什么机构，它的产品说明里只要出现了这些词，基本上具体内容都不用挨个查，99%是虚假宣传，过度营销。

卓克

好了，这次的答疑就这么多，咱们明天再见。

卓克 · 科学思维课 你身边的万物简史

字号 留言 99+ 请朋友读