

“胃”什么受伤的总是我



“又没吃晚饭？如果你想通过节食把胃“饿”小，那答案就扎心了，消化科医生表示这是一个伪命题。我们的胃不会像气球一样，越撑越大，越饿越小。可能不少人有这样的经验，只要一段时间吃得很少后，就会吃一点就饱了。一阵子猛吃以后，就越来越容易饿了，这又怎么解释呢？今天，我们就请北京电力医院消化内科的副主任医师胡建平给大家好好介绍一下我们的胃。”

把胃饿小？想多了

胡建平介绍，胃具有良好的伸缩能力。我们的胃是一个由肌肉构成的房子。胃壁最内层是各种胃腺体细胞，能够分泌胃酸、蛋白酶原及一些胃肠激素。胃壁里的几层平滑肌之间存在肌间神经丛，一直在周期性地发放电冲动，维持胃壁的收缩，使胃在平时就处于一种轻度收缩的状态。

据介绍，胃在完全空虚时略呈管状，容量约为50mL，在高度充盈时呈球囊状，容量可达2L，前后差了将近40倍。当我们进食的时候，胃会出现“容

受性舒张”就是胃的容积变大，为容纳食物做好准备，同时胃内腺体分泌增加，排空延迟，蠕动增强，为的就是让食物在胃内充分和胃液混合，将食物形成食糜，一定程度上消化蛋白质，为下一步在肠道的吸收做好准备。

当食物排空后，胃又恢复了原来的形态，胃壁内的肌间神经丛不断地发放基础性的电冲动，维持胃处于一个轻微收缩的状态。所以，不管是吃撑或者饥饿，都不存在将胃容量撑大或者缩小的问题。

你不饿 是控制中枢被搞“晕”

既然我们的胃不会撑大也不会饿小，那么为什么有的人会越吃食量越大，有的人刻意节食后真的就越吃越少了呢？对此，胡建平解释说，这并不是你的胃变化了，而是控制人体进食的饱食中枢和饥饿中枢被你的饥一顿饱一顿给搞“晕”了。

我们每天进食的多少都是由它们来控制，当大脑皮质感觉到饥饿（胃肠道发出空腹信号）的时候，中枢就会向摄食中枢发出进食（兴奋）指

令，向饱食中枢发出抑制指令，从而开始进食；当吃进一定量的食物，胃肠道感觉膨胀后，胃肠道将会把饱腹的信号通过神经反射的方式传递到大脑和饱食中枢，大脑皮质就会向饱食中枢和摄食中枢分别发出饱腹的指令，停止进食。如果刻意长期大量饮食，会引起饱食中枢产生错觉，就会越吃越多。反过来说，如果你限制饮食，时间长了，饥饿中枢也会引起错觉，反而会不再饥饿。这样长期下去，会引起胃肠功能紊乱。

长期吃撑或挨饿 让胃很受伤

长期吃撑或饥饿对胃黏膜和胃的功能是有明确影响的，会对胃造成不可逆转的损伤。

胡建平解释说，我们的胃分泌胃酸和胃蛋白酶原的一个主要刺激就是食物，长期饥饿、缺乏食物的刺激，会导致胃酸分泌不足，影响食物的消化。同时，由于黏膜腺体失用，可能

出现黏膜腺体的萎缩。注意不是胃本身的萎缩。此外，长期饥饿，由于缺乏食物的刺激，胆汁长期滞留胆囊不排出，造成水分吸收增多，时间长了容易引发胆结石。而长期吃撑的时候，会明显影响胃的排空功能，出现腹胀，长此以往，导致慢性胃炎，引起消化功能下降。

小贴士

这样做 善待你的胃

1. 避免高脂肪食物，如红肉、奶油、油炸食品以及乳酪；
2. 每日少食多餐；
3. 远离会让你症状加重的食物和药物，如酒精、辛辣食物，阿司匹林、布洛芬等；
4. “乳糖不耐受”的人，在喝奶、吃冰激凌后也会出现胃痛，可以用乳糖酶来避免奶制品引起的问题；
5. 如果胃痛与便秘有关，建议多吃些水果、蔬菜和全谷类等富含纤维的食物，或用轻泻药促进排便，以缓解不适。



压力胃 熬夜胃…… 这样对“胃”它会受伤

压力胃 胃肠道是最能表达情绪的器官，长期处于紧张和压抑中，会引起神经调节紊乱，削弱胃黏膜保护屏障功能，造成胃功能受损，导致慢性胃病。

烟酒胃 酒精中的乙醇能对胃黏膜造成强烈的刺激，久之可使胃黏膜充血、水肿甚至糜烂，发生胃炎、胃出血。烟草中的尼古丁、焦油和其他化学物质，会刺激胃黏

膜，使盐酸分泌增加，导致胃炎或溃疡的发生。

“垃圾”胃 瑞典一项研究显示，食用过多加工的肉类食品，例如咸肉、香肠、熏肉，会增加患胃癌的风险，大鱼大肉、油炸等高脂肪食物，会给我们的胃造成巨大的消化负担。相比水果、蔬菜而言，高脂食物更难消化。食用过多“垃圾食品”，一旦超过胃的承受能力，就会出现消化不良

或胃食管反流等情况。

熬夜胃 胃黏膜上皮细胞的寿命很短，平均2至3天就要更新再生一次，这个过程一般是肠道休息时进行的。如果经常熬夜，胃肠道得不到必要的休息，胃黏膜的修复能力就会受到影响。此外，有些熬夜的人还喜欢吃宵夜，这些食物停滞在胃中会促使胃液大量分泌，对胃黏膜造成刺激，易导致胃黏膜

糜烂、溃疡等。

药物胃 大量临床资料显示，许多药物会直接或间接地损伤胃黏膜，引起炎症和溃疡。比如，阿司匹林和布洛芬等药物，如果不经医嘱长期大量使用，会对胃肠造成刺激、损伤，逐渐引起急性胃黏膜病变。

文/北京青年报记者 李浩
原文刊载于《北京青年报》

北京银行 真诚 所以信赖
BANK OF BEIJING

ETC专用

不是我忘了
放零钱，而是
你今天可以在
ETC了哦~

全国统一客服电话：95526

股票代码：601169

北京银行 ETC 速通卡服务

线上申请 足不出户 标签上门 车不出库

首家支持线上申请，送货上门，自助安装。任一北京银行银联借记卡、银联标准信用卡（公务卡除外）可签约绑定。

免费赠送价值300元电子标签、100元高速通行费（先到先得）。

全国通行9.5折优惠。

信用卡客户办理入口 借记卡客户办理入口

www.bankofbeijing.com.cn