

夏天到來，哪些人不適合喝冰水？

29-05-2023 廣東消委會

天氣熱了，一杯冰水喝下去，透心的涼，何止一個爽字。但總有人在你身邊提醒：“喝冰水對腸胃不好，要少喝”、“熱水暖胃還對身體好，要多喝”。冰水真的很傷胃嗎？熱水又真的是“良藥”嗎？

我國腸胃病高發，究竟和哪些因素有關？

冰水真的傷胃嗎？

很多人覺得，自己一喝冰水就會出現腹瀉、腹痛等問題，所以將冰水看成是“洪水猛獸”。事實上，胃部不適並不能只怪冰水。

涼的東西穿過口腔、食道，到胃裡時已經沒那麼冷了，特別是含在嘴裡慢慢吃或吃得很少的時候，一般不會達到傷害腸胃的地步。

而人又是恆溫動物，身體有一套嚴密的溫度調節機制，胃內溫度變化都會控制在 0.3°C 內--你喝冰水時身體會打顫，就是體溫中樞給身體發出信號，通過肌肉顫動產生更多熱量來恢復胃內溫度正常。

喝冰水不舒服的主要原因

對冷的東西敏感：不同人對於冷的反應和耐受程度不同，一喝冰水就不舒服，可能是因為消化道平滑肌對溫度相對更敏感，吃下的冰冷飲食讓胃腸道發生了痙攣。

水不乾淨：喝冰水有不適還可能與水不乾淨有關，水中若有一些細菌病毒、寄生蟲等，就可能導致腹痛、腹瀉。

不適合喝冰水的人群

雖說冷水、熱水本質上不會有太大的區別，但是以下這些人群，還是要多加注意：

本身胃腸道不好的人群

比如患有腸易激綜合症、腸胃消化功能不好、或者有胃腸疾病的人群。

冰水會刺激胃部血管出現短暫性的收縮以及腸道痙攣，導致胃痛、腹瀉等。

有偏頭痛史的人群

這些人群在進食一些冰冷食物時，會使口腔黏膜受刺激，進而導致頭部以及面部血管收縮，影響神經中樞，引發頭痛。雖然持續時間並不長，但十分不適。

剛結束運動的人

運動以後，胃腸的血管擴張，血液循環加快，此時喝冰水會刺激胃腸道血管、黏膜，使胃腸道血管、黏膜急劇收縮，導致胃腸道痙攣，從而出現腹痛、腹脹、腹瀉等症狀。

小貼士

熱水也並不是溫度越高就越好，過燙的水反而會損傷食管黏膜以及消化道黏膜等，增加罹患食管癌的可能，所以日常飲水、飲食以溫和為宜，不要超過 65℃。

國人腸胃病高發主要有 6 個誘因

幽門螺旋桿菌感染

幽門螺旋桿菌是一種生活在胃部及十二指腸各區域的細菌，它可以引起胃黏膜輕度慢性發炎，甚至引發胃潰瘍和胃癌。

而我國胃幽門螺旋桿菌的感染率高達 59%，這主要與平時的一些習慣有關，比如餐具清潔不到位、一筷多用、給孩子餵食時喜歡口口相傳、喜歡用手直接抓取食品等。

因此，生活中需要嚴格地重視個人衛生，飯前飯後勤洗手、使用公筷、少吃生食等可以在一定程度上降低感染風險。

喝酒

酒精的主要化學成分是乙醇。飲酒後，乙醇會在胃中儲留，可使胃黏膜變薄，黏膜上皮細胞壞死脫落，進而引發胃痛、反酸等慢性淺表性胃炎症狀。酒還是能不喝就不喝吧！

高鹽飲食

醬菜、臘肉鹹魚、腐乳等都是很受歡迎的傳統食物，但這些食物的共性就是含鹽量過高。而長期高鹽飲食，會抑制胃酸的分泌，降低胃黏膜抵抗力，甚至導致胃炎、胃潰瘍、胃穿孔等一系列胃腸道疾病。

並且，部分高鹽食物中還含有大量硝酸鹽，在胃內被還原後，可與食物中的胺結合，形成有致癌作用的亞硝酸銨等 N-亞硝基化合物，從而誘發細胞惡變。

所以每日的食鹽量要少於 5 克，醃製的、加工的食物要少吃，另外，購買包裝食品的時候最好看一下配料表，建議選擇低鹽的。

三餐不規律

饑一頓飽一頓是現代很多人的常態。而如果三餐不規律，胃酸分泌也沒有固定的時間，就容易打破正常的平衡狀態，造成胃酸分泌過多或過少，從而誘發消化不良、反酸燒心、胃糜爛、胃潰瘍等病症。

因此，平時要養成三餐定時定量的生活習慣，每餐只吃七八分飽，有助於讓胃的運動起搏細胞、胃酸分泌都形成規律，使胃功能更協調。

情緒不穩定

胃被稱作“人體的第二大腦”，是最容易受情緒影響的器官之一。資料顯示，57%~70%的功能性消化不良患者伴有情緒異常。

- 像焦慮、抑鬱、恐懼等壓抑性情緒，常導致胃腸道動力低下，易引發食欲不振、噯氣、打嗝、早飽、飽脹等不適；
- 憤怒、生氣等較為亢奮的情緒，可導致胃腸高動力反應，引起胃酸分泌、胃腸蠕動增加，誘發胃炎、胃潰瘍、胃食管反流等。

日常生活中大家要學會控制情緒，想生氣或者發怒的時候多做深呼吸、聽聽音樂、跑跑步，讓自己平靜下來；心情不好的時候別自己悶著，和朋友出去逛逛街、旅遊，放鬆一下！

熬夜

據美國洛杉磯醫學研究機構的研究發現，經常熬夜睡眠不足的人，其胃病發病率是一般人的 3~4 倍！究其原因，是因為這些人的胃裡缺乏 TFF 蛋白。

TFF 蛋白能在胃黏膜上形成一種黏液膜，一方面能減少堅硬物質損傷胃黏膜；另一方面，其是弱鹼性的，能有效阻止胃酸對胃黏膜的腐蝕作用。

而實驗資料顯示，夜間熟睡時分泌的 TFF 蛋白，相當於白天一天分泌的 20~30 倍。長期熬夜，TFF 蛋白分泌減少，胃的保護、修復能力減弱，胃病自然就找上門了。

如何保護腸胃健康

均衡飲食

良好的飲食習慣是養生之道，它對於腸道健康至關重要。正確的飲食習慣可以向我們的身體提供所需的營養物質和能量，緩解由於營養不足或過度攝入導致的不良反應，同時也能幫助我們維持健康的體重和免疫系統。

要實現均衡的飲食，我們應該充分考慮膳食成分、食物種類和攝入量。我們應該儘量選擇新鮮健康的食物，例如五穀雜糧、蔬菜、水果、豆類和堅果。這些食物富含膳食纖維、維生素、礦物質和抗氧化劑，有助於促進腸道健康。膳食纖維是我們飲食中必不可少的營養素之一，它可以促進腸道蠕動，增加糞便體積，有利於便便通暢排出，幫助我們預防便秘等消化系統疾病。此外，膳食纖維也可以為我們的腸道菌群提供養料，幫助益生菌的繁殖，從而增加腸道菌群的多樣性，提高免疫力和預防腸道疾病。

喝足夠的水

水不僅是腸道健康的重要保障，也是生命的基本之源。事實上，人體的大多數組織和器官都需要水來保持正常的功能和活動。對於腸道來說，水的作用更是不可替代。

水可以促進腸道蠕動。蠕動是腸道消化過程中必不可少的環節，它可以將食物通往下一段腸道，使消化過程順暢進行。缺乏水分時，腸道內的排泄物和廢物容易變得乾燥並黏連在一起，從而導致疏通難度增加，容易引起便秘。

其次，水可以保持糞便的濕潤度。糞便的濕潤度對排便來說非常重要，它可以減少摩擦力，有效地減少痔瘡和肛裂等疾病的發生。如果身體缺乏水分，糞便就會變得乾燥、堅硬，容易造成肛門損傷。

遠離煙酒

煙草和酒精對腸道健康有著極為負面的影響。煙草中含有多種有害物質，能夠損傷腸道上皮細胞，破壞腸道黏膜屏障，增加腸道感染的風險。而酒精則會刺激胃黏膜分泌胃酸，損傷腸道黏膜屏障，導致腸道炎症和潰瘍。因此，我們應該儘量遠離煙酒，保護腸道健康。

運動

適當的運動可以促進腸道蠕動，加速廢物和毒素的排出，減輕便秘的症狀。此外，運動還可以增加腸道血液循環，促進腸道黏膜細胞的代謝和修復，提高腸道免疫能力。建議每天進行適度的有氧運動，如散步、跑步、騎車等。

腸道健康是人體健康的重要組成部分，需要我們日常的關注和保護。通過均衡飲食、喝足夠的水、遠離煙酒、適當運動、維持良好的生活習慣和合理使用藥物等方式，可以保護腸道健康，減少腸道疾病的發生。此外，及時進行糞便檢查、腸鏡檢查和腸道菌群檢測，也可以更好地瞭解自己的腸道健康狀況，及時預防和治療腸道疾病。