

2012年公卫执业医师考试辅导：让上班族远离肠胃病的四个方法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656134.htm

让上班族远离肠胃病的四个方法：少吃多餐、避免刺激饮食、注意饮食时间、保持匀称的体重。

一、少吃多餐 改掉暴饮暴食，食无定时的习惯，做到少吃多餐，饭只吃七分饱。早餐一定不可省掉，否则你整天的精神状态都会受到影响，而且还会增加肠胃的负担。要做到早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。当然，吃饭时细嚼慢咽这种方法是很值得推崇的。

二、避免刺激饮食 辛辣及油腻的食物对胃肠的刺激比较大，胃痛患者多吃会加重胃的负担，得不偿失。为了你的肠胃健康，你还是要远离那些辛辣及油腻的食物为好，如辣椒、动物油等。另外，肠胃不好的人还要少喝咖啡、茶、可乐以及其他碳酸饮料。

三、注意饮食时间 养成良好的作息习惯，上班族一般会在周末的时候睡到中午才起来，然后早午餐一起吃。这种习惯要不得，不良的饮食习惯会加重肠胃负担。有晚上吃夜宵习惯的朋友要确保在睡前2-3小时不进食，以免进入睡眠状态后你的胃还得超负荷地工作。另外，饭后半小时至1小时内应避免卧床，否则易导致消化不良。

四、保持匀称的体重 肥胖会增加腹部压力，导致胃内食物上涌至食管。很多肠胃不好的人会遇到便秘的困扰，体内毒素不及时排出而转化成脂肪堆积起来，也是形成肥胖的主要原因之一。为了你的肠胃健康，需要控制饮食，多吃排毒类食物，此外，多参加体育锻炼也可以让你的体重保持匀称。

小编推荐：#0000ff>2012年公卫执业医师考试辅导：儿童少年生长发育评价 #0000ff>2012年公卫执业医师考试

辅导：冬季男士护肤解决之道 #0000ff>2012年公卫执业医师考试辅导：儿童少年生长发育的一般规律 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com