

"坏"食物的好吃法

美食 浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/05/21 12:23

油炸食品、巧克力、冰激凌、奶油土豆泥……这些广受大众喜爱的美味食物,常常也容易导致消化不良,并不适合每个人。如果你平时肠胃就比较脆弱,但又忍不住不嘴馋,不妨看看以下8种最难消化的食物应该怎么吃。

油炸食品

像炸鸡块、炸薯条之类的油炸食物不可避免是富含油脂和高脂肪的,而这两种物质堆积在胃里就会造成疾病。油脂在高温下会产生一种叫"丙烯酸"的物质,这种物质很难消化。如果你已经患有胃肠炎等方面的疾病,那么尤其要注意少吃多油、多脂的油炸食品,否则会引起一些不适症状,比如反胃、腹泻等。

对策:其实要满足口腹之欲,放弃油炸也能获得可口的感觉,比如想获得咯吱咯吱的享受,吃咸味薯片肯定是不健康的,但是可以寻找制作土豆片的其他方法,比如烘焙而不是油炸,或选择吃低脂或无脂食品,比如脆饼干、空心的爆米花等。

巧克力

大量食用巧克力不但会带来多余的热量,而且遭受胃食管反流病折磨的人,都经历过食用巧克力 后带来的难受刺激。这是因为巧克力会引起下食道括约肌的放松,使得胃酸回流,刺激食道及咽部。

对策:在巧克力品种的选择上,最好是黑巧克力。这是因为,黑巧克力含有钙、磷、镁、铁、铜等多种对人体有益的矿物质,在所有巧克力中,它是含糖量和脂肪量最低的。此外,黑巧克力还有降压、预防动脉粥样硬化的作用。但是,再好的东西也不能吃太多,每天最多只能吃两小块。

柑橘汁

酸性饮料能够刺激食道,使感觉神经受到刺激,刺激的部位就会变得红肿。如果你早晨起来后, 第一件事就是喝下一大杯柑橘汁,则会提高胃肠内的酸性。如果此时你喝的是含有高浓度果糖的甜柠 檬水,那就更要注意了,因为摄入过量的糖会造成腹泻。

对策:柑橘汁含有大量的维生素C,适宜经常饮用,只要选对饮用的时间就不用担心刺激食道的问题了。饮用柑橘汁之类酸果汁的最佳时间是随餐,或者在两餐之间。

冰激凌

如果你痛快地吃完一大杯冰激凌,却出现腹胀、腹部绞痛、胀气等反应,你应该考虑远离这些富含乳制品的食物了。像冰激凌、冰棍、冰冷饮料等生冷食物如果吃得过多,会影响肠胃功能的正常运转,造成食物很难消化,容易损伤脾胃。吃的时候虽然美味无穷,但之后却会导致食欲下降,刺激脾

胃,形成腹胀、腹痛的恶性循环。

对策:如果你不想放弃凉爽的冰冻食品,那么唯一的解决办法就是改吃无乳糖的冰冻食物,比如使用豆类、米粉煮成的糊糊。但是即使能够耐受乳糖,冰激凌里面却含有大量脂肪,而脂肪在胃里面滞留的时间比其他食物都长,因此生冷的食物最好少吃或者不吃。

西兰花和卷心菜

西兰花和卷心菜都是"十子花科"蔬菜中的佼佼者,不但富含大量维生素和膳食纤维,还有防癌、抗衰老的功效。但即使富含膳食纤维和多种营养素,这些蔬菜也不是没有缺陷的。高纤维的蔬菜能帮助撑大你的胃容量,容易导致肠胃内多余的气体累积。

对策:解决问题的方法很简单,只要在吃之前,将它们在热水中焯一下,使其变软,这样便可以 使产生气体的硫磺混合物失去作用。这两种蔬菜最适合凉拌和烹炒。

奶油土豆泥

土豆是低热量、高蛋白,含有多种维生素和微量元素的食品,被称为理想的减肥食品,很受人欢迎。但加有奶油或奶酪的土豆泥就没有想象中那么好了。

人群中总有一部分是乳糖不耐受者,如果你也是这样的人,就不适合享用奶油土豆泥。这是因为 , 土豆泥里加的牛奶、奶油或乳酪,会让你的胃很难受。

对策:最好不要购买外卖的土豆泥,自己在家完全可以用新鲜土豆,蒸或煮出不添加任何作料的 纯味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜里面充满了多种营养元素,它们对健康大有裨益,比如保护心脏。但是生吃它们也会导致肠胃不适,比如胀气、腹部绞痛等。而通过烹饪似乎可以使引起肠胃不适的营养混合物消灭坏作用。

对策:美国营养学专家玛丽赖安建议,吃这些食物时可以采用生熟混合的烹饪方法,这样可以使你不仅收获健康,而且不用遭受负面的影响。

豆类

豆类在引起消化不良方面可谓声名狼藉。豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖,被肠道细菌发酵,能分解产生一些气体,进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。严重消化性溃疡病人不要食用豆制品,因为豆制品中嘌呤含量高,有促进胃液分泌的作用。急性胃炎和慢性浅表性胃炎患者也不要食用豆制品,以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

对策:以汤的形式烹饪豆类,对消化这类食物是有帮助的。通过补充水分,有助于消化豆里面含有的大量纤维,或者延长烹饪时间。另外就是要逐渐把豆类食品增加到饮食中,这样会慢慢增加消化豆类所用的酶的需求,而不会出现副作用。