

大鱼大肉，高脂饮食，在大快朵颐时，你是否考虑过肠道能否消受？“我们的肠道本来就不适应吃那么多肉食！”中国科学院动物研究所研究员说，中国人的肠道其实很堵。

专家说，动物的各种生理功能与身体的形态结构是一致的，比如吃草的动物，肠道长；吃肉的动物，肠道短。

一般食肉动物所吃的食物，蛋白质、脂肪等相对较高，尽管它们的消化道比较短，但很容易被消化吸收。而食草动物就不同了，草类(植物类)食物的营养成分相对较低，这样动物为了从食物中获取更多的能量，消化道就要长一些，以尽量延长食物在消化道内的时间，尽可能地吸收更多营养。

人类虽然是杂食性动物，但最早是以野果为食的，人的肠道也是“按需生成的”。小肠是消化吸收食物最重要的部分，人的小肠虽然存在个体差异，但是大约是5米左右，而且内壁有许多皱褶。这样的肠道本来就应该以素食为主，也就是古人说的，五谷为养，五果为充。现代人却将肠道里塞进了太多的肉食，尤其近些年国人吃得越来越好。这些本应该被快速消化的食物，却被堵在人们漫长的小肠中，被慢慢吸收，而食物停留时间过长，不仅会让人营养过剩，还会产生大量的毒素，便秘、肠炎，甚至肠癌等一系列问题都可能接踵而来。

解决肠道拥堵，一要多运动，平时多快走多慢跑，帮助肠道做运动，加快肠蠕动。另外，还可以从饮食中请些“肠道交通警察”，比如常吃芹菜、韭菜、菌菇类、红薯、玉米等高纤维食物，都可以帮助疏通拥堵的肠道。