

口香糖嚼得“根本停不下来” 可能伤到你的胃

医生说,这会刺激胃液过多分泌
甚至你的颜值也会受到影响

“医生让我少嚼口香糖,我还以为听错了。”25岁的安徽小伙小方联系到本报,讲了他近日看胃病时碰到的一件事。小方说,原来口香糖与胃病还有关系,希望有更多的病友能知道这件事,不踩这个雷。

“以后少嚼口香糖,对你的病没好处”

小方年纪轻轻,但由于三餐不规律,几年前患上了胃溃疡。最近工作一忙,饭又不准点吃,病又犯了。他到一家市级大医院消化内科看病,医生问了几个简单的问题,又做了几个常规的检查,然后给他开了药。

小方要走的时候,医生好像想到了什么,叫住了他:“以后少嚼口香糖,对你的病没好处。”小方当时正嚼着口香糖,医生这话让他愣住了:是这小小的口香糖害自己生病的?

医生解释:口香糖会刺激胃液分泌,胃液里包含胃酸,而小方这样的胃溃疡病人治疗中很重要的一点就是抑酸。常嚼口香糖,会使得治疗效果打折,病情甚至有可能因此升级。

小方赶紧把口香糖吐了:“嚼口香糖都成了我的习惯了,一周能嚼掉一大瓶,以后一定把它戒了。”看小方如此严肃,医生补充说,偶尔嚼嚼没关系的,但不能一天数次、一次数粒,一嚼就是半小时、一小时,甚至像广告上说的那样“根本停不下来”。

口香糖嚼多了,或致胃液过多分泌

“口香糖会伤及有老胃病的人,同时也会增加发生胃病的几率。”市医疗中心李惠利医院消化内科主任医师宋毓飞如此定义口香糖与胃病的关系。

她指出,正常成人一天分泌的胃液在500毫升左右,这个量恰好够应付消化又不至于伤胃。如果长时间、高频率嚼口香糖,胃会误以为要消化食物了,然后大量分泌胃液,结果什么食物也没等到,胃液中的胃酸就会刺激胃黏膜,导致胃溃疡、胃食管反流及部分胃炎加重,“多种胃病的发生与胃酸过多有直接或间接的关联,从这个层面来说,一天到晚嚼口香糖是不利于胃病治疗的。”

老外嚼口香糖比国人多,胃病发生率却很低,这又是为什么呢?宋医生解释,这就跟幽门螺杆菌有关了。国外人群幽门螺杆菌感染率很低,而我国人群感染率高达50%至70%。最新研究表明,这种菌是多种胃病甚至胃癌的重要诱因之一,即使治疗也很可能因为交叉感染而复发。

“幽门螺杆菌阳性以及胃酸过多,都会增加患胃病几率。”宋医生表示。

口香糖嚼多了,还可能影响颜值

市医疗中心李惠利医院营养科副主任医师李冬和市六院整复外科副主任医师胡瑞斌也不建议人们常嚼口香糖。

李医生说,人在嚼口香糖时会不经意地吞下一些气体,时间越长气体越多,导致腹胀,进而影响胃口,一些人还会因此腹泻。市面上的口香糖多含有阿斯巴甜和木糖醇等代糖成分,两者虽然热量较低,但对于人体来说都是不必要的。此外阿斯巴甜还有轻微成瘾的作用,不宜多吃。

胡医生则从“颜值”的角度否定了口香糖:“常嚼口香糖,口周活动增多,口周皱纹自然也会提早出现。常嚼口香糖还会导致咬肌肥大,影响美观。如果是单边咀嚼,则会导致单边咬肌肥大,面部不对称,更影响美观。”

“如果实在要嚼,建议一天不超过两次,一次不超过15分钟,同时要避免总是单边咀嚼。”多名医生表示。

新闻延伸

这些食物 可以部分替代口香糖

对于都市人来说,牙齿健康、口气清新都很重要,那么,有什么食物可以替代口香糖呢?李冬列出了几个“备胎”,虽不完美,但也有优点。

薄荷:除了不耐嚼,其他方面可谓天然的口香糖,其主要成分为薄荷醇、薄荷酮、葡萄糖苷及多种游离氨基酸,有疏散风热、清利咽喉的作用,经常食用利于保持口腔清洁、口气清新。

莲藕:不及口香糖耐嚼,但含有鞣质,有健脾止泻、增进食欲、促进消化的作用,能够消除胃热引起的口臭。

芹菜:富含粗纤维,比较耐嚼,洁齿的功效堪比口香糖和牙线,芹菜中还有丰富的矿物质磷和铁,有助于牙齿强健。

记者查阅相关资料,找到了更多口香糖的天然替代食物。

香菇:现代医药学研究成果表明,香菇有香菇多糖、香菇嘌呤、双链核糖核酸、麦角甾醇等多种功能成分,可抑制口腔细菌的产生。

海带:含有褐藻氨酸、昆布多糖、藻胶素、岩藻多糖、昆布氨酸等多种成分,这些物质消除口腔异味的效果甚至比口臭抑制物——黄酮类化合物还好。

柑橘:含有类黄酮、多酚类化合物、维生素C、香精油,可有效清除口腔异味,对呼吸和消化系统也有一定的好处。

记者 董程红 通讯员 徐晨燕



宁波银行专栏

宁波银行发布2018年半年度业绩快报: 上半年净利润57.01亿 不良贷款率降至0.80%

宁波银行近日(7月25日晚)发布2018年半年度业绩快报:上半年实现净利润57.01亿元,同比增长19.64%;总资产规模继2017年底站上万亿新台阶后,继续稳步增长,达到10764.18亿元;资产质量继续保持优良,不良贷款率较年初下降0.02个百分点至0.80%,是上市银行中不良贷款率最低的银行。

在公司董事会领导下,宁波银行立足当前,不断夯实发展基础,着眼长远,持续积累比较优势,各类业务推进顺利,可持续发展能力不断增强。

2018年以来,宁波银行积极适应市场环境变化,坚持服务实体经济这一本源,坚守基础业务,大力夯实基础客群积累,推动各项业务规模协调、持续增长。业绩快报显示,截至2018年6月末,公司总资产比年初增长4.30%,达到10764.18亿元;各项存款6378.64亿元,比年初增长12.85%;各项贷款3790.87亿元,比年初增长9.50%。

宁波银行以“了解的市场,熟悉的客户”为准入原则,坚持“门当户对”的经营策略,持续致力于在目标市场积累比较优势,聚焦特色业务发展,打造特色支行、特色团队,持续深化公司银行、零售公司、个人银行、金融市场、信用卡、投资银行、资产托管等利润中心建设,持续提升永赢基金管理有限公司和永赢金融租赁有限公司的可持续发展能力,确保盈利来源持续、多元,推动盈利能力持续提升。

宁波银行坚持“控制风险就是减少成

本”的风控理念,扎实落地全面风险管理指引的各项要求,不断完善全面、全员、全流程的风险管理体系,不断优化和提升业务处理中心、信贷作业中心、监测中心,对全行操作风险和案件风险的管控能力更加有力,同时还有效地提升了业务操作效率。多年来,宁波银行不良贷款率保持在1%以下,拨备覆盖率和拨贷比等保持良好水平,抵御风险能力较强,体现出良好的风险管理能力。2018年5月,全球知名评级公司穆迪给予宁波银行Baa2长期存款评级,展望为稳定;基础信用评估为ba1。在中国银行业协会发布的商业银行稳健发展能力“陀螺(GYROSCOPE)评价体系”评价结果中,宁波银行稳健发展能力在全国城商行中排名前列。

宁波银行各项业务稳健发展,盈利能力继续保持良好,不良率进一步降低,专业经营能力持续提升,经营管理得到了广泛认可。2018年3月,宁波银行荣获浙江省人民政府颁发的“2017年度金融机构支持浙江经济社会发展二等奖”、“2017年度金融机构改革创新优秀单位等奖项”。宁波银行还荣获2017年度中国上市公司协会、上海证券交易所、深圳证券交易所等联合评选出的“最受投资者尊重上市公司”荣誉奖项。

 宁波银行