

# 白领养胃，十大禁忌千万不要做

上班族经常有肠胃问题。随着生活质量的改善，现代人什么都吃，但胃却没有因此而变得强壮，他们却变得越来越脆弱。许多朋友喜欢在晚上打电话给朋友，聚在一起吃晚饭，慰劳劳累的身体。众所周知，现在不是补充营养的好时机，“吃得越好，您的胃就会遭受更多的罪。”

白领养胃这十大禁忌我们要牢记

那么，上班族如何养胃呢？

一、避免精神压力：当一个人紧张，烦躁和生气时，他的不良情绪会通过大脑皮层扩散到边缘系统，影响植物神经系统，直接引起胃肠道疾病，并分泌过多的胃酸和胃蛋白酶，因此，胃血管收缩，幽门痉挛，排空食物以及对胃粘膜保护层的损害会导致自身消化(消化食物)和溃疡。

二、避免过度疲劳：无论是体力劳动还是脑力劳动，如果过度疲劳，都会引起胃肠道供血不足，分泌功能障碍，胃酸过多和粘液减少，从而损害粘膜。

三、忌过量饮酒：酒精可直接损害胃粘膜，酒精也可引起肝硬化和慢性胰腺炎，继而加重胃部损害。

四、忌吸烟成瘾：吸烟可促进胃黏膜血

管收缩，减少前列腺素合成胃黏膜，这是黏膜的保护因子。吸烟还可以刺激胃酸和蛋白酶的分泌，并加剧对粘膜的损害。

五、避免饥饿感和饱胀感：当饥饿时，胃酸，胃蛋白酶不经食物中和，浓度高，容易引起粘膜自消化。暴饮暴食也容易损害胃的自我保护机制。胃壁过度膨胀，食物滞留时间过多等，都可能引起胃部损害。

## 冬天吃白菜不如吃这菜，口感清脆爽口还便宜，4块钱就能炒出1大盘



说起冬天的蔬菜，我们都会认为是白菜的季节。的确，家家户户在冬天的时候会吃白菜多一点，但其实油麦菜也是非常适合吃的。油麦菜颜色比较深，叶子是长条状，根部和叶子相连部分比较多，更多的脆感是来自根部。油麦菜看起来是和生菜有些相似点，其实具有的营养价值是比生菜高的，爽口又清脆，家常菜绝对是好吃的。

油麦菜的吃法有很多，可以凉拌，也可以清炒，皆有美味。油麦菜作为一种青菜，所含有充足的维生素，吃了可以及时补充。如果常常吃油麦菜的话，可以有止咳化痰等多种效果，口感清脆，实为解腻的一种好

菜。对于想要进行身材管理的小伙伴来说，是一个比较不错的选择，毕竟所含的营养成分是很高的。同时也要注意胃方面不太好的人就要控制食用量，以免带来不适。

讨论了这么多关于油麦菜的知识。不如就来看看油麦菜实际的做法吧！蒜香油麦菜不失为一道比较家常又耐吃的做法，我们菜市场这里才卖3.5一斤，买上一斤就可以炒出一大盘，家人都爱吃下面给大家介绍详细的过程。

清炒蒜香油麦菜

蒜香油麦菜的做法非常简单，所要准备的食材也不多，但味道是一点都不差。需要

准备好油麦菜，蒜，盐，油。

1、把油麦菜择好清洗干净，大蒜剥好，切成蒜末。锅中放少许油，先把蒜末进行爆香。

2、将油麦菜的根部先放进去，因为炒熟所需要的时间长，翻炒几下后，把叶子部分放进去。

3、油麦菜的根部和叶子都放进去翻炒后，时间无需太久，加入食用盐，就可盛出装盘，记得把握好时间。

为了保留油麦菜本身带有的清脆感，炒的时间不要过长。油麦菜的市场价格是不太贵的，营养又好吃，可以多买来一些做一

做，吃着也挺好，这样炒出来的蒜香油麦菜可以吃掉很多，冬天是个容易感冒的季节，嗓子难免会有痰，多吃油麦菜可以化痰，对身体有很多好处的。

蒜香油麦菜由油麦菜，蒜，油，盐做出来美味刚刚好，其他的调料最好不要去放，这样可能更多的吃出蒜香，和油麦菜的清脆口感。家人如果有一些咳嗽等问题，可以炒一道油麦菜，多吃吃情况会有一些转换，油麦菜本身就是一种非常不错的蔬菜。冬日里家常炒一道，不需要花费太多时间，整个过程5分钟是够用了，大家可以多多去做一下！

**特色推荐**

- 盐水鸭
- 素烧藕
- 蜜汁糖藕
- 南京馄饨
- 红烧狮子头
- 糖醋排骨
- 松鼠鱼
- 蒜椒活鱼
- 萝卜牛腩
- 家乡小炒肉
- 砂锅排骨
- 三鲜锅巴

**店长首推!**

**南京饭店祝新老顾客春节快乐、万事如意、恭喜发财!**

**COUPON 10% off 仅限堂吃 截止3/31/2019 \*优惠不可叠加使用**

**南京饭店 NANJING BISTRO** 大华府首家淮扬特色餐厅

电话: 703-385-8686 703-352-8686 地址: 11213-C Lee HWY, Fairfax VA22032

**Great American Buffet** 经典丰富美国大型连锁自助餐厅

6-101 Large Variety of American Cuisine Elegant and Upscale 美味经典 丰富特色 品味繁多 贵宾赞许 环境优雅 绝佳选择

百种正宗美式佳肴 烧烤 牛排 海鲜 丰富健康沙拉吧 精美甜点

生日聚会 大型团体 周末丰富多彩的早餐

**COUPON 15% off** 65岁老人额外10%off

**新店隆重开业**

- 5902 RICHMOND HWY ALEXANDRIA, VA 22303 703-329-1555
- 1780 Carl D Silver Pkwy Fredericksburg, VA 22401
- 8365 SUDLEY ROAD MANASSAS, VA 20109 703-369-6791

周一至周五 11 AM - 9 PM  
周五 11 AM - 10 PM  
周六 9 AM - 10 PM 节假日照常营业  
周日 9 AM - 9 PM (圣诞节除外)