

三餐冷热关系健康

受访专家

复旦大学附属中山医院胃肠外科主任、主任医师 汪学非

中国中医科学院西苑医院脾胃病科主任医师 赵迎盼

生命时报记者 张炳钰

无论春夏秋冬，“多喝热水”“饭要趁热吃，汤要趁热喝”的“热养生观”都深植在国人心中，即使正捧着一杯冰咖啡的人，也很少会反驳这一点。但问及具体怎么好，大家又说不出所以然。近期发表在《英国营养学杂志》上的新研究为这个“老祖宗传下的道理”做了背书：三餐冷暖确实会影响健康走向。

饮食温度关联健康

美国圣地亚哥州立大学团队主导的这项新研究纳入415名18~65岁参与者，通过问卷收集其过去12个月中，尤其是冬夏两季的冷热饮食消费频率。同时，记录参与者腹胀、常温下“手足冰凉”频率，以及抑郁、焦虑、失眠情况。研究中，冷饮的定义为“温度约4℃的水或饮品，以及从冰箱取出或加冰的饮品”；热饮是“温度高于室温的水或饮品(30℃~40℃)”。

结果发现，亚洲人群更爱吃热餐、热食，尤其在冬季，而夏季冷饮摄入频率较高者，失眠、焦虑评分更高，腹胀更明显。其中，中国人的冷食、冷饮摄入频率最低，抑郁、焦虑评分以及腹胀频率也最低。研究指出，对其他参与者而言，多喝热饮、少喝冷饮，可减轻失眠、腹胀，降低抑郁评分，尤其是“手足冰凉”人群。此外，冷饮摄入频率高的老年人，体温较低、血压较高，这与多种健康问题相关。

复旦大学附属中山医院胃肠外科主任、主任医师汪学非表示，研究结果与临床观察的现象十分吻合。如果说“民以食为天”，更进一步则是“食以温为先”。中国中医科学院西苑医院脾胃病科主任医师赵迎盼表示，中医自古就强调饮食宜冷热适度，人体讲究阴阳平衡，如果生冷无度造成阳气受损，阴寒内盛，各种问题常接踵而至。

汪学非补充道，当下多数人可能对此不以为意，尤其是



年轻人，常随心情、喜好随意饮食，夏季追求“越冰越解暑”，结果接诊病例中，近三成急性腹痛、腹泻与猛灌冰饮相关；不少中老年人偏爱烫茶、烫粥，认为“越热越保暖”，却烫坏了胃黏膜和食道；门诊中更常见因“一口火锅一口冰饮”吃出胃痛、反酸等各种急性胃肠不适的病例。

多器官为极端温度 埋单

对于饮食温度的把控，传统中医与现代医学早已达成共识。唐代名医孙思邈提出“热勿灼唇，寒勿冰齿”；在西医里，任何食物、饮品的温度不建议太冰或滚烫。一旦偏离“温热”，多个器官会为此“埋单”。

食管遇烫生癌。口腔、食管接触到的往往是摄入食物的最高温度，但其表面有一层脆弱的黏膜，遇到过烫的食物时会瞬间坏死、脱落，虽然能被机体修复，但若长期重复“烫伤—修复”过程，会增加异型增生(即癌前病变)风险，严重时可发展为食管癌。

胃肠遇冰痉挛。胃肠道对温度十分敏感，遇冷会剧烈收缩，引发痉挛性绞痛、腹泻；同时，胃酸分泌减少，造成消化不良、腹胀。长期高频摄入冷饮，还会抑制肠道内双歧杆菌等有益菌的活性，促使有害菌增殖，增加腹泻、便秘等肠道功能紊乱风险。赵迎盼表示，在中医看来，这便是“寒湿阻滞脾胃”引

发的腹胀腹泻。

神经遇烫成瘾。明知吃烫食不好，甚至有痛感，但不少人还是欲罢不能。这是因为这种“痛感”会刺激大脑分泌内啡肽，产生兴奋感和满足感，让人上瘾。于是，人们反复摄入“烫”食，机体反复受伤。

血管遇冰过激。摄入大量生冷食物后，交感神经会被紧急激活，号令全身小血管收缩，导致血液循环系统“受阻”，多器官可出现“一过性”缺血。

日常三餐需控温

消化道各部位的黏膜厚度不同，对温度的耐受程度也存在差异，因此，进口的食物温度有一个最佳范围。

饮品别超过65℃。口腔和食管的上皮黏膜最薄，最高耐受温度约50℃~60℃，一旦超过65℃，便会被灼伤。因此，世界卫生组织将“饮用超过65℃的饮料”列为“2A类可能致癌因素”。

进食保持35℃~40℃。胃黏膜比食管稍厚，对食物温度的接受范围是35℃~40℃，此时的消化酶活性最强，若超过55℃或低于10℃，消化酶分泌便会受抑制。肠道的耐热温度更高，但很不耐冷，食物最好不低于15℃。

食物进入胃后，降温十分缓慢，因此建议食物的进嘴温度就控制在合理范围。但生活

中无法时刻携带温度计，两位专家给出两个简单的测温方法：一是“唇测法”，即用下嘴唇内侧黏膜(与食管黏膜的敏感度接近)轻碰食物或饮品，如果感觉不烫不凉，大约对应35℃~45℃。二是“手背测温法”，手背皮肤的敏感度高于舌头，如果轻触杯壁或碗边时感到烫手，温度往往超过60℃。需提醒的是，有些食物的表面温度合适，但是“隐形烫食”，比如拉丝芝士、饺子(汤圆)、烤红薯、微波炉加热的饭菜、保温杯里的热粥，局部温度较高，一定要晾一晾。如果是吃冷饮，汪学非强调要“细品慢咽”，让口腔、食道提前“预热”，减轻对消化道的刺激。

赵迎盼补充道，中医饮食养生原则不只强调温度，还与食物的属性、个人的体质相关。通常，怕冷人群多是阳虚体质，腰腹、四肢、手脚易冰凉，易腹泻，饮食以“温热熟食”为主，比如羊肉、葱姜、山药、桂圆等温性食物，少吃沙拉、生冷瓜果或喝冰饮；怕热的大多是阴虚体质，常表现为口干舌燥、手足心热、面色潮红、易失眠，日常宜吃百合、莲子、鸭肉、梨、银耳等清润食物，少吃辛辣、煎炸、烧烤类“热气”食物。

此外，有些食物在温热状态下才可品尝到最佳的口感和风味，讲究“热菜凉吃”，比如酸辣类菜肴、肥腻菜品，出锅后晾一会儿再吃，风味更独特。

文、图来源：生命时报