

# 女性诸多常见症状的原因在于肠胃的不调

日本易食研究所 大林惠运

女性患有怕冷，手脚冰凉，头晕，疲劳，容易发怒，不安，对事物不感兴趣等症状的人，甚至不孕的女性也不少，但去医院检查的结果，没有发现异常的却很多。也有很多女性，一直遵循健康的饮食方法，并进行运动锻炼，血液黏度不高，胆固醇等也正常，没有贫血，可就是无法改善自己的症状。真是百思不得其解。

这个原因，是在于女性的血流量上。血流量少，并不是心脏的收缩不够有力，好多人心脏的检查也完全没有问题。一般情况下，心脏收缩后压出去的血液，循环全身，一分钟后又回返心脏再次进入新的循环。但因男女之间在生理上的区别，女性的血液容易在静脉中滞留。另外，女性的月事，也会影响血流量。

但是，最重要的是许多女性的造血机能效率太低。血液造不出来。而女性的血液需求比男性高。血液的合成量少，新生血液就不够，新生血液不够，血液流量自然就少。血流量不足，血液向全身输送的氧气和营养素的量就减少，于是各种问题应运而生。时间一长，就会产生恶性循环。

首先，需要检查的问题是肠胃的问题。有些女性问我，自己的胃口不错，但就是会跑肚，而且有时大便不成形，到底是何原因。这就是消化吸收的问题了。从上述情况来看，食欲再好，由于消化吸收功能差，不要说增强造血机能，连提供热能都会产生问题。因吸收能力不足，再好的营养只是穿肠而过。更不要说喜欢节食，想要减肥的女性，其摄取的营养素本就不足，吸收不好更是雪上加霜了。

而有些较胖的女性则认为，如果自己消化吸收不好，自己怎么会肥胖。是的，有人说自己喝水都会胖。其实，这也是因为肠胃不好，以致无法将摄取的食物有效地转化为热能消耗，而是作为脂肪在体内储存，结果是不胖也难。

这与吃再多也不胖的女性同样是肠胃消化吸收不良的问题，只是再吃也不胖者是吸收的问题，一吃就胖者是代谢的问题。所以两者要解决的都是肠胃问题。

怕冷，手脚冰凉，与身体的热量吸收有关，没有充足的热量提供，就如巧妇难为无米之炊，是很自然的。头晕，容易疲倦是因血流量不足，提供的营养素受到限制，造成对脑部的营养欠缺而致。

易怒，不安，对事物冷淡也是因肠胃而起。人的肠管是各种快乐荷尔蒙如多巴胺，血清素等的居住地，所以，肠管是人的第二大脑。肠胃的环境不好，这些荷尔蒙的平衡会被破坏。人就会烦躁不安，办事意欲丧失。

而女性的生殖系统，与血液关系密切，血液有问题，就会影响生理和排卵的正常，不孕也就不足为怪了。

所以，对大多数女性来说，治疗肠胃的不调是基础。只有改善了肠胃的机能，提高消化吸收的能力，各种问题都会迎刃而解。

要想使自己的肠胃坚强，要一改暴饮暴食，狼吞虎咽的饮食习惯，改为细嚼慢咽。这样，食物经过唾液的分解，有益于肠胃的消化吸收。同时不要吃的过饱，以免肠胃负担过重。还要避免食物的过热过冷。

对于食物，不要摄取过多的膳食纤维。现在的人们认为膳食纤维可以排毒，可以通便，可以预防各种疾病。岂不知“过犹不及”，因为膳食纤维在肠管中，如没有大量的水分使其膨胀，反而会形成严重的便秘。另外，大量的膳食纤维的摄取，在排出体外的过程中，将体内毒素排出的同时，也会将大量的营养物质一起带出，反而造成营养不良。而且，如水分摄取太过，形成软便的情况也很多。其结果是得不偿失。所以，饮食要平衡，不能偏食。

为了让血液制造有充足的必须营养物质，改变自身的血流量，不要忘了摄取动物蛋白和欧米茄3脂肪酸。没有这类物质，对身体的健康会形成障碍。

还有一个方法，就是在浴缸中泡下半身或双脚，增高自身的体温。因为每提高1度体温，免疫力能提高百分之三十。同时，还可以改善怕冷，手脚冰凉的症状。

如果上述的症状能够得到改善，那么，即使不孕的女性，获得宝宝的可能性也会大大提高。

为将自己改造成健美，健康的女性，努力吧！

2016年7月17日