

长期腹痛腹泻要当心，医生：少吃外卖多吃妈妈做的饭

最近，贴吧里可热闹了，一个帖子直接刷爆眼球，标题就叫“长期腹痛腹泻要当心，医生：少吃外卖多吃妈妈做的饭”，这话真是戳中了无数网友的心窝子。评论区炸开了锅，有人喊：“外卖吃多了，肚子成天跟我闹革命！”还有人感叹：“妈妈做的饭才是人间美味，可惜我在外漂泊啊！”这帖子火得不行，还带出了一个超有料的小故事，八卦味十足，赶紧围观！故事的主角是个23岁的打工人小李，长得挺帅，就是工作忙得跟狗一样，天天加班到半夜，吃饭全靠外卖撑着。早上点个煎饼果子，中午来份麻辣烫，晚上再整点炸鸡啤酒，小李还挺得意：“这生活，多自由！”可没过多久，麻烦来了。他开始老是肚子疼，动不动就跑厕所，有时候疼得满头汗，只能蹲着缓半天。小李心想：“不就是吃坏肚子了吗，忍忍就行。”结果呢，症状越来越严重，拉肚子拉得他腿都软了。终于，小李顶不住了，硬着头皮去了医院，直奔消化科。医生听他一说症状，脸都沉了：“你这可能是肠胃炎，八成跟饮食习惯有关。”小李懵了：“啥？我就吃外卖啊，挺正常吧。”医生叹口气：“外卖卫生谁说得准？油腻腻的，营养还跟不上，长期吃下去，肠胃不坏才怪。少吃外卖，多吃点妈妈做的饭，那才干净又养胃。”小李苦着脸：“医生，我老家离这儿八百里，我妈咋给我做饭啊！”医生这番话让小李心里咯噔一下，他突然想起小时候，每天天下学回家，桌上总有妈妈做的热菜热饭，土豆炖牛肉、西红柿炒蛋，还有一碗热乎乎的米粥，味道简单却幸福。现在呢，自己在外打拼，天天外卖凑合，肠胃都造反了。小李下定决心，回去得改改这毛病。他在贴吧发帖求救：“吧友们救命！长期腹痛腹泻，医生让我少吃外卖多吃妈妈做的饭，可我妈不在身边咋整？”帖子一出，回复像雪花一样飞来。有热心人支招：“自己学做饭啊，网上教程多得很！”还有人笑他：“小李，想妈了吧，哈哈！”看了评论，小李咬咬牙，决定自己动手。他网购了个小电饭煲，又买了点菜，照着视频学炒了个青椒土豆丝。第一次做得焦糊一片，可吃着自己弄的饭，心里居然有点感动。慢慢地，他摸索着学会了煮粥、蒸鸡蛋，味道虽然比不上妈妈的手艺，但至少干净卫生。神奇的是，肚子疼的次数少了，拉肚子也不那么频繁了。小李赶紧在贴吧更新：“兄弟们，少吃外卖多自己做饭，肠胃真的有救了！手艺烂归烂，吃着安心。”吧友们纷纷点赞：“小李可以啊，这波健康生活走起！”不过，小李还是馋妈妈的味道。中秋节放假，他迫不及待回了老家。一进门，妈妈端上来一盘糖醋排骨，那香味直接把他馋哭了。他大口大口吃着，感动得不行：“妈，你这饭太香了，外卖害得我肠胃都不行了。”妈妈乐呵呵地说：“以后多回来，妈给你做好吃的。”小李使劲点头，心里盘算着：以后得常回家看看，吃妈妈做的饭，顺便偷师几招。回到城里，小李把这经历写成帖子，又丢到贴吧：“长期腹痛腹泻的兄弟姐妹们，医生说得对，少吃外卖多吃妈妈做的饭！自己做也行，健康最重要！”帖子一下又火了，网友们感同身受，有人说：“我也吃外卖吃怕了，准备学做饭！”还有人感慨：“妈妈的饭真能治愈一切。”小李看着这些留言，觉得自己不光救回了肠胃，还提醒了大家家的可贵。他决定以后每周回老家一趟，吃妈妈做的饭，也学点菜回来自己练。这波操作，既健康又暖心，贴吧里还在热议：“外卖再香，也比不上妈妈的饭啊！”

原文链接：<https://hz.one/baijia/腹痛-腹泻-外卖-医生-2507.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/长期腹痛腹泻要当心，医生：少吃外卖多吃妈妈做的饭.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>