



胃所欲為 腸保安康

—腸胃保健之道—

文／吳明賢（台大醫院內科部主治醫師）

西諺有云：「好的腸胃比好的大腦重要」，華人的社會裏強調「民以食為天」，台灣的民間習俗則說「吃飯皇帝大」，所以不管是東西方文化，皆不約而同指出飲食的重要性。但是與進食有關的消化系統，看似「三千寵愛集一身」，其功能卻也是最易為人所忽略，甚至不加珍惜而缺乏適當的照顧。例如忙碌時，常有一餐沒一餐；而大功告成時，又大快朵頤一餐當兩餐吃；高興的時候要慶祝拚命的吃，心情低落的時候則隨便亂吃；日積月累之下，胃腸終究亮起紅燈！於是不少人可能會有以下的親身遭遇：早晨一起床，剛活動沒多久或使用過早餐後即想向廁所報到，體會「一瀉千里」的暢快感；事情進行不順時，老是覺得喉嚨內有東西而「如梗在喉」；想要享受美食時，卻容易覺得腹脹；想要休息時，一躺下來反而感覺胸口悶熱不舒服；素食店滿街開，到處又有人推銷健康食品，自認已吃了一堆纖維卻飽受「便秘」之苦；這些不一而足的現象堪稱現代人的文明病，一言以蔽之，即「腸胃失調」。據估計每天十人當中就有一个人，長期有這些症狀，這些問題大部份是功能性異常造成，但若經常發生，也有可能代表身體的一種警訊，甚至有某種器質性的胃腸疾病，如潰瘍或腫瘤，潛藏其中。而不管是功能性或器質性胃腸疾病，其造成的原因和其他人體疾病類似，不外乎是「先天不足，後天失調」，其中後天失調，特別是環境因素，甚至更為重要，因為只要好好注意是可以防患於未然的。以下即是簡單介紹一些保胃固腸原則：

一、 保持均衡的飲食

所謂「禍從口出，病從口入」，對胃腸疾病而言更是金科玉律，而現代人的飲食通病在「不患寡而患不均」！進一步而言，須注意：

- 1.減少每餐食量，搭配平衡食譜，尤其是晚上最好避免去吃到飽的場合以免大量進食增加消化負擔。
- 2.不要在餐後躺下或趴睡，臨睡前不要再吃東西。
- 3.避免多吃脂肪或油膩食品，胃腸最適合的是溫合食物，太過辛辣、冰、燙食物最好敬而遠之。
- 4.少吃不易消化的問題食品，有人吃糯米會腹脹，有人吃蔥椒會不舒服，雖然因人而異，但最好根據自己的經驗法則盡量避免。另外盛夏時，食物容易腐敗，不熟的生冷食物若無法確認新鮮度，最好不要隨便吃。
- 5.多吃新鮮的蔬菜水果，增加纖維質攝取量，也可多喝優酪乳，特別是便秘型大腸激躁症患者或有大腸疾病家族史者更應如此。
- 6.放鬆心情用餐，吃慢一點，細嚼慢嚥才能讓食物更易消化，狼吞虎嚥的戰鬥餐不僅失去進食的樂趣，也會增加胃腸的負擔。

二、 做好情緒和壓力管理

「胃為心之窗」，我們的心情好壞可以透過大腦、內分泌和自主神經系統的交感和副交感神經而改變胃腸的蠕動和消化液的分泌。長期處於壓力狀態的人，不僅食不知味，也較易罹患消化道疾病。現代人不可能沒有壓力，情緒的起伏也在所難免，重要的是須學會與壓力共處，想辦法適應，並有一套可以自我放鬆的方式！（文轉下頁）