


胃酸倒流

6. 咖啡因


咖啡因同樣會令下食道括約肌鬆弛，少飲為妙。不過余思行說，對於一天只飲用一杯咖啡人士，應該沒有大影響，但如果你是無啡不歡，每天一杯接一杯的飲用，就必須戒掉此壞習慣。



5. 高脂奶類製品

不少每晚睡前飲牛奶人士，特別是全脂奶，都有或多或少的胃酸倒流問題。原因剛才解釋過，因為牛奶含大量脂肪，加上睡前飲用，令胃部要釋出更多胃酸，睡覺時平躺，大大增加胃酸倒流機會。

高脂奶類製品包括全脂奶、全脂芝士及全脂乳酪，故余思行建議，應以低脂或脫脂奶類製品代替。



4. 酒

無論是啤酒、紅酒、白酒、香檳、烈酒，統統都會引發胃酸倒流，因為酒精本身就是令下食道括約肌鬆弛的其中一名殺手，故我們不難看見很多酒鬼，都有胃酸倒流問題。

另一方面，酒精類飲品多屬酸性，酸性飲品進入胃部後同樣會刺激胃部分泌更多胃酸，增加胃酸倒流機會。



1. 朱古力

如果你是朱古力狂迷，又不幸患有胃酸倒流，對不起，你最好從今天起減少吃，因為它有以下三大原因，會加劇你的病況：

- a. 朱古力含咖啡因及刺激物質如theobromine（咖啡鹼），可以引起胃酸倒流。
- b. 朱古力含高脂肪，脂肪難消化，會增加胃內部壓力，當下食道括約肌長期受壓下變得鬆弛，就有機會引致胃酸倒流。
- c. 朱古力含可可（cocoa），雖然是抗氧化物，但它亦可以引發胃酸倒流。



點解有胃酸倒流

胃酸倒流即「胃食道反流症」（Gastroesophageal reflux disease），原因是下食道括約肌（或稱贛門括約肌）鬆弛，當我們平躺睡覺時，胃內的胃酸倒流至食道，因而產生胸口灼痛，或出現俗稱火燒心的感覺。

嚴重的胃酸倒流會引致食道潰瘍，牙齒被侵蝕，並會刺激食道細胞變異，併發「巴洛氏食道症」，增加患食道癌風險。

胃酸倒流大多由不良飲食習慣引起，患者經常進食高脂食物、飲用大量酒精，喜歡睡前進食。

繁忙都市，飲食不定時，加上不良飲食習慣，有胃病者比比皆是，其中胃酸倒流一症，患者更多達六十萬！

嚴重胃酸倒流當然要服藥治療及改善飲食習慣，及避免進食某類食物，減低病發機會或紓緩病況。今期營養師列出會加劇胃酸倒流七種食物，患者要當心！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志


2. 梳打水

梳打水及其他碳酸水（汽水）都是引發胃酸倒流的元兇，因為當中由二氧化碳形成的氣泡在胃內會形成壓力，壓迫下食道括約肌，久而久之會令括約肌鬆弛。而含咖啡因的汽水，則會令情況更加劇烈，少飲為妙！



7. 高脂肉類

高脂肉類如肥牛扒、排骨、扣肉、連皮雞髀雞翼等，除了因為是肉類本身較難消化，留在胃部時間較長外，亦因為當中的脂肪，胃部需要分泌更多胃酸。所以余思行建議，肉類脂肪屬飽和脂肪，除了影響胃酸外，對心臟健康無益，過多的脂肪亦會增加患癌風險，故肉類最好切走肥膏或去皮，減低飽和脂肪攝取量。



類，少吃為妙。肥牛扒及咕嚕肉都是高脂肉類。

小心食物



3. 煎炸食物

煎炸食物最容易引發胃酸倒流，並且最容易出現火燒心的感覺。

余思行解釋：「煎炸食物含高脂肪，大量脂肪會刺激胃部釋出更多胃酸，幫助消化；同時因為高脂食物難消化，這時胃部壓力必然增加，壓迫括約肌令其鬆弛。當餐後打嗝情況增多，即下食道明顯鬆弛。」所以，她提醒煎炸食物一定要少吃為妙。

