

消化不良

飲食宜忌

忌 精製 **宜 新鮮**

何謂精製食物？即包裝食品、甜麵包、蛋糕、罐頭食品、腸仔、包裝零食等。余思行說，精製食物有幾個特點，一是欠缺纖維素，令腸道難以正常蠕動；二是含防腐劑及人造色素，這都是對健康無益或有損健康的物質，而且有部分人士對這些添加物敏感，吃後更會不適。

「另外，部分精製食物含有乳糖，例如甜麵包，這會令消化不良加劇，故這段時間，最好盡量進食新鮮食物，如新鮮肉類、新鮮蔬菜等。」

忌 油炸 **宜 煮焗**

道理和高脂食物一樣，一是引起便秘，一是引發肚瀉。余思行說，大部分油炸食物都含極低纖維素，而且當中的蛋白質及脂肪都需要較長時間消化，故在消化不良期間再進食，只會令問題惡化，並且令腸胃更難休息。

所以余思行建議這段時間宜多吃蒸焗食物，腸胃會較容易消化。

忌 代糖 **宜 減量**

某些人工甜味劑，即代糖會引起肚瀉，故消化不良期間就要特別小心含有代糖食物。

余思行說：「存在於天然食物中的山梨醇 (sorbitol)，有輕瀉作用，存在於西梅、蘋果及桃等。由於在小腸的吸收速度很慢，故用來做甜味劑，常用於糖果及香口珠。如果進食過量，就會引起肚瀉。」

怎樣才算過量？每天進食30至50克便屬過量。余思行提醒，如肚瀉期間狂吞含山梨醇的香口珠，就會令情況更嚴重，故要特別小心勿吃下過量山梨醇。

忌 酒精、咖啡因 **宜 多水**

在營養學來說，酒精對身體的進帳是零，它沒有蛋白質，沒有維他命或其他營養素，但卻含高熱量，亦會刺激胃部及影響肝臟的新陳代謝機制，況且多飲酒精會引致消化不良，故當有腸胃不適時，更應停止。

咖啡因亦是刺激性元素，它會令腸胃道加劇收縮，過度收縮就會引起肚瀉，故消化不良期間記緊暫停攝取咖啡因，含咖啡因食物包括咖啡、茶及可樂等。

余思行說：「這段期間應多飲清水，每日八至十杯，一來多飲水可幫助腸道正常蠕動，二來可幫助排走廢物。如果肚瀉，更要補充水分，避免身體缺水。」

忌 高脂 **宜 低脂**

經常聽見中醫說生病期間要戒吃肥膩，其實不無道理。原來西方營養學中，高脂肪食物容易引起消化道收縮，不但會令胃部掛空時間延緩（消化緩慢），亦會令便秘情況更嚴重，或令腸臟蠕動加速而引起肚瀉。

所以，當你正值消化不良期間，余思行建議閣下進食時宜盡量保持低脂，並將份量減少變成少吃多餐，以減輕腸胃負擔。一些含高脂肪的食物如牛油、雪糕、肥肉、煎炸食物、薯片，應暫停幾日。

忌 牛奶 **宜 豆漿**

牛奶及奶類食物含乳糖，如果乳糖未能徹底消化，便會在腸道形成氣體及谷住的感覺，當未被分解的乳糖落到大腸，更會引發肚瀉。故本身已有消化不良問題，飲用牛奶或食用乳製品就認真雪上加霜！

不過余思行補充說，乳酪及芝士在發酵過程中大部分乳糖已被消耗，故在消化不良期間仍可以適量進食。另外可以飲用加鈣無糖或低糖豆漿代替牛奶，以補充營養。

忌 酸辣 **宜 清淡**

腸胃不適，忌吃刺激性食物，例如辛辣及酸性食物。余思行說，不少人吃辛辣食物會肚瀉，亦有一些吃後會便秘，故如消化不良期間進食辛辣，原有徵狀會更明顯，而平日吃辣沒問題的人，這是亦會加重腸胃負擔，引發不適。

而酸性食物如茄汁、橙、檸檬、西柚等，亦會引起消化問題。另有一些大家容易忽略的酸性食物，例如汽水，即碳酸水，故大家如腸胃不適時，除了戒酸性食物外，亦要暫停飲汽水。這段期間應飲大量清水，確保身體有足夠水分，才能排走廢物。

英國註冊營養師 余思行

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀