

撰文：宋沛枋
攝影：鄭樂天
部分圖片：getty images

HEALTH FEATURE

提防 節日腸胃 後遺症

聖誕假剛過，農曆新年假期又至，接連的長假讓你喜上眉梢，卻在不知不覺間為腸胃埋下計時炸彈。試想想，在長假期時作息時間顛倒，連續出席饗宴、新春聚會，吃喝比閒時不檢點，均對腸胃系統構成很大壓力。如果你是「腸易激綜合症」患者，腸胃不適的情況可能持續更久，不可不察！



過飽增加消化酶分泌

「節日腸胃後遺症」並非醫學名詞，腸胃及肝臟專科醫生姚志謙卻確認真有其事。他說，節日後腸胃不佳的原因有好幾個。「不同種類食物及飲料會帶來問題，例如飲酒會直接影響腸胃功能。如果吃得太飽，會令胃酸及消化酶分泌增加，若分泌過多而胃黏膜不健康，就可能出現消化性毛病或潰瘍，甚至胃酸倒流。若當中有一兩位參加者患上感冒，那患接觸性或經飛沫傳播的傳染病機會便增加了。」

姚志謙說，若在大時大節過後才消化不良，並且只維持一段短時間，休息一下便可。然而，若是「腸易激綜合症」患者，平日就要加倍小心。「『腸易激綜合症』患者佔整體人口一至兩成，而其他消化性疾病，如胃病、胃酸倒流等，加起來都是一成左右，可見『腸易激綜合症』的普遍性。此病的徵狀是腹脹、腹部不適、排便不正常包括便秘或腹瀉等，徵狀可持續維持六個月以上，或不間斷出現。」

姚志謙解釋，「腸易激綜合症」的原因錯綜複雜，但大方向是腸胃系統失調。「腸胃有很多神經元，能夠自己運作，雖不似大腦能獨立思考，但都有自己的節奏，包括蠕動、分泌消化液、排便節奏等，腸道神經元甚至會將感受傳遞大腦，引起痛楚。當腸道神經系統失調，就會出現問題。至於失調原因，有些是家族基因影響，或因腸胃感染過細菌病毒，也可能是腸道益菌分佈問題，或由食物敏感加劇。」

不論節日後腸胃不佳，抑或「腸易激綜合症」患者，由於症狀類似，都可用藥物紓緩症狀。若確診為「腸易激綜合症」則可用調理腸胃神經系統的藥物，也可以用醫治情緒病的藥物輔以心理治療。

「患者來到我們首先會『治標』，若情況持續，便會做一些斷症的檢查，例如內視鏡。最重要是排除消化性潰瘍、腫瘤、腸炎這些疾病，因為治療方法完全不同。」

坊間消化酶產品作用不大

近年坊間有不少消化酶產品，聲言能幫助緩解消化不良問題，姚志謙說這些產品性質類似健康補充劑，因為大部分都缺乏臨床認證。「通常醫生處方消化酶都在比較極端的情況，例如病人胰臟被切除，或是胰臟已經報廢，真正缺乏澱粉酶、脂肪酶等人才要攝取消化酶，卻不是坊間常見產品，因為度數要夠高。市面的消化酶產品分量少，而吃的人又不是沒有了胰臟，本身有分泌消化酶，那作用究竟有多大？我認為這只是安慰劑的效果。」

腸胃及肝臟專科醫生姚志謙指若在節日後腸胃不佳，或是「腸易激綜合症」患者，才要留意FODMAPs食品，一般健康市民可以不理。



坊間的消化酶產品，效用未經證實，有機會只是安慰劑效應。



大時大節，連場出席公司晚宴及親朋聚會，令腸胃負擔大增，節日後易致飽滯不適。(圖片：getty images)



中大營養研究中心註冊營養師湯美斯指，吃宵夜易致胃酸倒流，影響睡眠，應選低卡路里食物為宜。

放假時不吃早餐，容易增加午餐的分量，攝取更多熱量。(圖片：getty images)

減少進食高FODMAPs食品

當然，預防勝於治療的道理誰人都懂。按常識而論，作息時間正常，吃的食物健康，就是預防腸胃疾病的最佳方法。然而，什麼叫「吃得健康」？多吃穀麥、蔬果、低卡路里的代糖等，對一般人而言並無不妥。但若在節日後腸胃不適，或是「腸易激綜合症」患者，這些看似健康的食物，卻可能加劇腸胃問題。近年專家發現導致「腸風」和腹脹的食物，多數屬於碳水化合物，醫學界稱之為FODMAPs (Fermentable Oligo-saccharides, Disaccharides, Mono-saccharides, And Polyols)，可發酵性碳水化合物。

「碳水化合物中有許多不同種類的糖，包括單糖、雙糖、寡糖及糖醇（或多元醇），這些糖分會導致腸痛或腸胃系統失調。基本上，離開胃部的食物都會變成漿糊狀，小腸會繼續完成消化吸收，消化不到的東西便流到大腸。大腸內有許多益菌，會幫我們用發酵的方式消化剩餘的食物，過程會製造氣體；另外，這些碳水化

合物是『滲透性活躍』，會吸走腸道血管的水分，令腸腔水分增加。當水分和氣體一同增加，腸胃自然脹痛了。」

循序漸進回復正常飲食

姚志謙指，FODMAPs的食物種類繁多。好像單糖就有好幾種，如葡萄糖可輕易被人體吸收，如飯類；反之如果糖，就較難被人體吸收，例子包括水果、玉米糖漿等，後者為大部分甜味飲品的配料；第二種是雙糖，乳糖是其一；第三種是寡糖，可在豆類、葱、蒜、麵包及麥麵等找到；最後是多元醇，通常一些低卡路里的甜味劑，學名是木糖醇，多見於香口膠；另一種叫山梨醇，例如桃、杏脯等。」

驟聽起來，節日後消化不良的人還好，忍口一會就可以了。若是患有「腸易激綜合症」的，就好像什麼都不能碰。姚志謙解釋：「避免不是指全部不能吃。其實中國人的食物以米飯為主，這是很低FODMAPs的，而蛋白質和脂肪都沒問題。如果腸胃真的太差，就暫時別吃水果；菜也要小心，菜心是低FODMAPs

的，西蘭花則屬高FODMAPs。」當你戒掉高FODMAPs食物兩至四星期後，待至症狀完全消失，便可逐步回復正常飲食。

「譬如當你吃了一款水果，待三天都沒有症狀，便可以嘗試其他水果，到最後你吃掉六顆西梅都沒事，代表你能接受果糖，之後可以再試乳製品。總之，不是說要全部戒掉高FODMAPs食物，但必須找到可接受的種類和分量。」

西梅果糖含量多，進食後較難被人體吸收，易致腸胃脹痛。



太遲吃早餐減低新陳代謝

即使未必出現腸胃症狀，很多人都容易忽略健康的飲食習慣，尤其在節日期間作息時間顛倒，吃早餐及晚餐的時間大亂，例如不吃早餐，或會早午餐一同吃，變成所謂的"Brunch"。中文大學營養研究中心註冊營養師湯美斯說，吃brunch容易令進食分量增加。「若一星期只有一次，就沒所謂，太多的話會令你吸收更多卡路里，磅數會上升。而不吃早餐，最重要是影響你之後午餐的選擇，令人更想吃甜食及較肥膩的食物。」

至於晚餐，湯美斯說是港人一日三餐中分量最多的一餐，問題在於夜晚運動量較小，久而久之會引致肥胖問題，導致出現慢性疾病，同時亦影響睡眠質素。「晚餐飽肚感七至八成就好，分量不要太多，不要超過十成，食物建議是穀物、瘦肉和魚，再加一碗菜；最佳吃晚飯的時段為八時前，若然要待晚點時候才吃，也可在五、六時先吃一部分，例如一件火腿蛋

治，那晚上就不用吃太多。有研究說，太晚吃晚餐的人，通常亦是太遲吃早餐，運動量也低，生活習慣並不健康。」

假日時我們的作息時間通常較晚，晚上很多時感到肚餓，會吃宵夜或糖水。湯美斯說，若進食時間太接近睡眠，會出現胃酸倒流，也會影響睡眠。「如果真的要吃，最好選低卡路里的食物。吃完的話，最好先活動一下，可以散散步，二十分鐘後才去睡眠。」

腸胃不佳者，應盡量
避免吃蒜頭，以免加
劇胃脹不適。



蔬菜和豆類

大蒜及洋蔥（盡可能完全避免）、蘆筍、烤豆、紅菜頭、黑豆、蠶豆、椰菜花、芹菜、蘑菇、黃豆、大葱、青蔥等。

水果

蘋果、杏子、菠蘿、黑莓、櫻桃、葡萄乾、柚子、荔枝、芒果、桃子、梨子、石榴、木瓜、西瓜等。

小麥產品

餅乾、麵包、腰果、蛋糕、雞蛋麵、糕點、小麥製成的意粉、烏冬、麥麵包、大麥、麩穀類、開心果、黑麥、粗麵粉等。

糖果、甜味劑

果糖、高果糖玉米糖漿、蜂蜜、牛奶朱古力、麥芽糖醇、山梨糖醇等。

飲料

橙汁（超過100毫升）、含果糖或玉米糖漿的汽水、豆漿、運動飲品、葡萄酒（喝超過一杯）。

乳製品

乳酪、奶油芝士、忌廉、雪糕、牛奶、酸奶油、酸奶等。