

冬季少動多吃腸胃病來報到

請張貼於佈告欄

健康中心 106 年 12 月健康焦點



冷颼颼的冬天，常常懶得起身運動卻又胃口大開，不過腸胃科醫師提醒，冬天常吃的麻辣鍋、藥膳，很容易造成腸胃不適，特別是有消化道潰瘍者要忌口。另外，冬天常因病毒性腸胃炎導致上吐下瀉，應勤洗手防感染

冬天是進補的季節，麻辣鍋業者的生意強強滾，也讓人特別想吃羊肉爐、薑母鴨等熱呼呼的料理暖身子。麻辣鍋不辣不痛快，但是隔天常常引起腹瀉，拉肚子後連肛門都「火辣辣」。避免過度麻辣及藥膳進補，彰化基督教醫院胃腸肝膽科主治醫師楊佳偉說，冬天尤其是寒流來襲的時候，腸胃蠕動會變得較慢，一旦吃辛辣的食物，對口腔黏膜到腸胃都很刺激，加上辣椒裡的辣椒素人體也無法吸收，腸胃會因此分泌多一些水分、增加蠕動，很容易因此跑廁所。

建議喜歡吃麻辣鍋的人，最好不要空腹吃，先吃點糙米飯等高纖維的食物打底，把在麻辣鍋裡煮熟撈出的食材，食用之前稍微以開水涮一下，或是先喝胃乳對胃壁形成保護膜。至於腸胃本來就不好的人，罹患胃、十二指腸潰瘍的如果是吃羊肉爐、薑母鴨、麻油雞等藥膳進補，因為這些料理於烹調過程中常加入大量酒精，或是加入八角等辛香料，有腸胃潰瘍的人也不適合。而且進補藥膳通常是高油、高熱量，易使得胃腸蠕動變慢、排空速度較長，進食後會造成腸胃很撐，覺得不適來自病毒性腸胃炎的冬季腹瀉除了較為油膩、辛辣的飲食易影響腸胃，冬天常見的諾羅病毒、腺病毒、輪狀病毒等引起的病毒性腸胃炎，常讓人上吐下瀉，估計冬季腹瀉中約有 30% 至 40% 是因

為病毒性腸胃炎引起。

由於病毒性腸胃炎大多是經由糞口傳染，可能是吃下被病毒汙染的水或食物、或是跟病人密切接觸等，若於飯前、便後以及烹調食物前勤洗手可預防感染。如果同住的家人已有症狀更要防範。萬一出現上吐下瀉的症狀，很容易引起脫水及電解質流失，因此一定要適當補充水分及電解質，不要等到覺得口渴才喝水。如果喝水也會引起吐、拉不止，就需到醫院打點滴。病毒性腸胃炎期間，飲食更要以溫和清淡為原則，腸胃發炎黏膜會腫起來，應避免進食鳳梨、竹筍等纖維含量較高的食物，以及避免太油、或是高糖份的食物，以免加劇腹瀉的症狀。楊佳偉建議可以吃白粥、清淡的小菜，另外白饅頭比白吐司更好，因為白吐司製作過程中可能會添加奶油等油脂。把握高纖維低熱量原則冬季飲食仍要以當令的新鮮食物為主，不要保存過久，腸胃較弱的人也應避免冰飲、過於生冷的食物。冬天因為氣溫較低，很容易覺得肚子餓，或是以油炸等高熱量的食物犒賞自己，加上天氣冷懶得外出運動，吃得多、消耗的熱量變少，不知不覺過了一個冬天就發福。

正餐可以糙米飯當成主食，增加飽足感。兩餐之間如果想吃點心，最好能把握「高纖維、低熱量」的原則，例如以香蕉、芭樂等水果補充能量。由於運動有助於腸胃保健，幫助排便順暢，冬天也要維持運動的習慣，但吃飽後最好休息一至兩小時再去運動，以免運動時，血液集中到四肢肌肉，容易引起消化不良，或是因為胃中還有食物，造成胃下垂。



文章轉載全民健康保險季刊 122 期

衛生保健組關心你