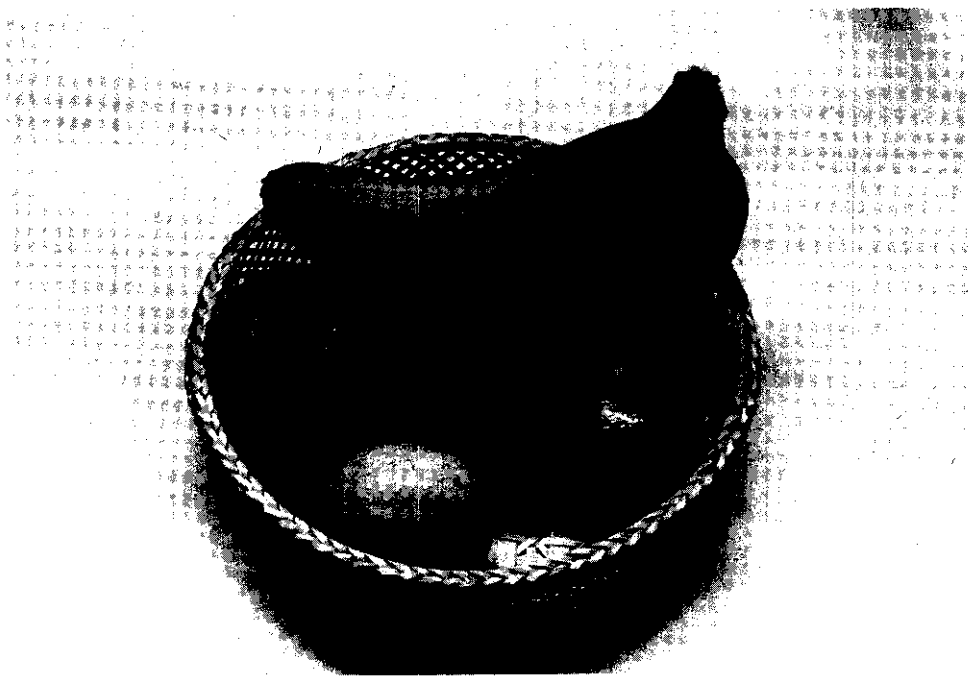


飲食與消化



多吃水果有助於消化(阿丰攝)

一般而言，肚子不舒服不致造成健康上的大麻煩。不過，便秘卻是很令人難過，尤其在大眾面前突然放出一聲響屁，實在是一件很難堪的事。

造成便秘、放屁、打嗝，大多數的原因都是飲食生活上的問題。

便秘的形成

有很多人對於腹部問題大都產生誤解。例如，拿大腸的位置來說，很多人都認為大腸是消化器官最後一站，應位於下腹部。事實上，大腸和小腸是在右下腹部接續，朝上直伸向肋骨，通過胃的後面往身體的左側延伸，再從這裡下降至

骨盤，而到達肛門。如果是心窩兒附近痛的話，也可能是肚子不舒服所引起的。

另外，還有些人有先入為主的觀念，認為大腸的機能是為了排泄廢物。其實，它主要的機能是「貯藏」。大腸塞得滿滿的，並不表示是不健康的狀態。

相信大多數的人都認為，便秘一是由於排泄物不通，囤積在腸內才造成的。其實，便秘的真正原因並不是大腸內塞滿了東西，而是大腸的內容物太少了。

典型的西方風味的飲食（肉、馬鈴薯、乳製品、果汁、多砂糖的食物、精製小麥粉所

製造的麵包等等），都太過容易消化。一旦吃下這些食物，大部份都在小腸即被吸收費很多天才能積滿，在這其間，水份逐漸被吸收，所以，大腸的蠕動功能就會減退，這就是一般便秘的形成原因。

塊狀物從小腸進入大腸，即使是小小一塊，大腸也會反覆收縮，將之運出，為了使小塊物移動，大腸非變得像鉛筆那麼細不可；大腸的肌肉一旦極端收縮，就會起痙攣，致使大腸急速蠕動，而造成下痢。

便秘→大腸痙攣→下痢，這一連串的症狀，大都發生於偏好西方飲食方式的人身上，這是一種胃腸病，被命名為過

敏性大腸。與其說這是一種病，被命名為過敏性大腸，倒不如說是沒有攝取充分的纖維質所致。

攝取纖維食物

多纖維質的食物，會將大量的殘留物運往大腸，而且大腸只要稍微收縮，即能將殘留物往前推送。

若完全不攝取纖維質，致使大腸機能低下時，以後即使吃再多的纖維質食物，已沒有效果了。一天所需的纖維質最少在6~12公克之間，含多纖維質的食品有穀物、水果、蔬菜等等。

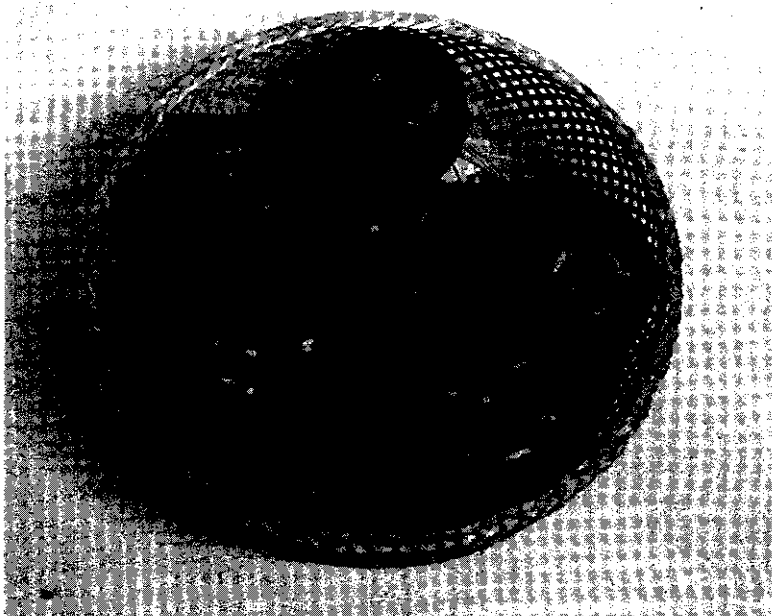
此外，纖維質會吸收水份，在每次進食時，最少要喝兩杯的水。若只喝水而不食用纖維質，對便秘問題之解決是無效的。

便秘問題解決之後，有些人排氣的次數或許會比以前還多，不過，這種情形會隨著飲食內容而改善的。異常的排氣大致可分以下三種：

1.從口中排出的氣體（打嗝）。

不管是誰，在每一次的飲食當中，都會吞下大約0.5公升的空氣，這就是造成打嗝的原因。如果再加上食用汽水、啤酒、蛋糕之類的東西，那麼從口中進入的空氣量當然也就更多。

唯一預防打嗝的對策，即



番茄既營養且助消化(阿丰攝)

是不要狼吞虎嚥，吃東西時最好閉著口慢慢咀嚼，再緩慢下嚥。

2.積在肚子的氣體（腹脹、腹痛、痙攣）：

以前曾有一位醫師，每天用X光照自己的腹部，觀察腹部的感覺、腸內的氣體量以及位置的關係。結果發現，當腹部感到脹或不脹時，其氣體量和位置幾乎是一樣的。因此，他認為腹脹感覺和腸內氣體，是致使腹痛、腸內痙攣原因。

這種情形可服用排氣藥物，使大腸感覺輕鬆些。

3.從下面排出的氣體（放屁）：

放屁和從口中吞下的空氣沒有任何關係，其真兇是一未經消化的醣及糖分。因此導致放屁的食品有穀類、豆類、牛

奶、乳製品等等。

不過，這也因個人的體質而異，其中也有些人吃了洋葱、甘藍菜、麵包極易放屁。所以，常為放屁而煩惱的人，多注意自己的飲食習慣，能避免的話就少吃一些上述的東西。

喝了含酵素的乳製品，會使肚子感到舒服些。和白種人比較之下，我們飲用乳製品的機會較少，所以，未被消化的乳糖在大腸中，會被分解為細菌，因此易產生放屁和下痢的狀況。

腹部不舒服雖不是很嚴重的問題，但卻會消耗我們的體力，並使注意力無法集中，所以，我們應對消化狀況有正確的了解及認識。尤其要注意平常的飲食習慣，有必要的話才服藥。