

# 有病少吃藥 飲食療法，最好！

／曉吟

自古有些醫藥專家就曾這麼主張：「養生當用食補，治病當用藥方」，這是很實際又正確的理論。因為病總是離不開藥的，而當藥方以一種治標的方式暫除病痛之後，治本之道還是以食療方式最為妥善。

而在現代醫療的觀點上，除了使用精密科學儀器與技術外，許多醫學專家也認為，醫療之餘，運動療養與食物療養同樣有其必要性。既然也推崇飲食療身的好處，那食物對於療補身体的功效是無庸置疑了。

現在就為你介紹幾種飲食療法：

## 便秘飲食療法

治療習慣性便秘，首要避免用瀉藥，特別是塩性的瀉藥。這種瀉藥能減少人體的抵抗力，減少消化腺分泌，同時對生理機能有不良的影響。所以一般醫療均不使用這種方法。

便秘治療的方法還是以飲食療法為主，利用食物中的纖維素作為腸蠕動的天然刺激，是最好不過的。

採用飲食療法應注意幾點：

1. 每天起床後先飲一兩杯溫開水，一天之中至少再飲五大杯開水。

2. 養成每天定時大便的習慣，最好選擇早餐後半小時的時間。

3. 每天固定做適當的運動，促進體內新陳代謝的功能。

4. 吃飯時細嚼慢嚥，定時定量。

至於食物的支配，蔬菜水果佔很重要的比例，可參照下列的建議：

1. 多方面攝取水果，可以的話連皮生吃，每餐應有水果來幫助消化。

2. 蔬菜的配備在午餐及晚餐時不可疏忽，不管多葉類及根莖類都可盡量取食。

3. 雞、肉、魚每日酌量若干。

4. 每日一個雞蛋，半磅牛奶。



常吃魚有助健康！(阿丰攝)

5. 避免油炸煎食物或刺激性食物。

6. 糖果之類的東西少吃。

多數便秘的原因都是因於飲食缺乏纖維素所致，只要生活起居正常，多補充這類食物，便秘就不會常常阻塞你的生活了。

### 潰瘍症飲食療法

胃病是個現實而無奈的疾病，即使病痛，你還是要吃，至於怎麼吃？那就是門學問了。

通常患上了胃和十二指腸潰瘍症的人每次吃東西不可太多，免得胃擴張得大厲害，加重負擔、增加酸液、刺激潰瘍、引起疼痛，並且還會影響潰瘍的癒合。所以除了力主「少量多餐」外，食物的選擇也很重要。

食物中的蛋白質在消化時，會與胃酸中和，脂肪類也能阻止胃中的酸液產生，這兩類食物不但營養，還能促進潰瘍的癒合，好處多多。

牛奶、豆漿、雞蛋等含有大量蛋白質，幾乎完全符合要求。此外，飯、粥、麵條、麵包、麥糊、豆腐等都可以吃。其他如果菜肉類，儘量以弄成熟爛的方式吃較合宜。

食物要常變換，以免造成營養不良，若患者胃口不好，可另加一些維他命藥物補充。潰瘍病發時，應完全吃流質的東西，每隔一兩小時喝些牛奶、吃片餅乾，等慢慢恢復時再調整時間。須注意的是，這種食療法要持續一段時日才能奏效。

### 消化不良的療法

消化不良的原因有二，一是因為胃液分泌的缺乏。本來食物進入胃臟，胃即分泌一種液體與食物相混合而促其消化，這種液體，即是胃液。

假使因疾病而使分泌缺乏，即成為消化不良的症候，舉凡肺病、腸病、精神憂鬱、運動不足……，都能減少胃液的分泌。

另外一個原因是由於胃神經衰弱。食物入胃，胃液會促其消化，但是胃神經的作用，更能使胃部機能不致發生滯鈍狀況，所以消化機能與胃神經強弱極有關係。胃神經衰弱的原因，或由於精神過勞、或由於缺乏運動，這是必須注意的。

消化不良引起的食慾不振、腹脹、腹鳴多屁，治療方法舉例敘述如下：

1. 避免刺激性食物：凡是生硬、辛辣的食物皆不宜，煙酒最損腸胃，尤忌沾飲。

2. 飯前飯後不可用腦：飲食之時，血液活動集中於胃，思考之際，又奔集於腦，所以飯後應休息半小時再做其他事，才不至妨礙消化。

3. 戒除速食：食物消化各有專司，口中的唾液化澱粉為糖質，胃中的胃液化蛋白質為百布頓，輸入十二指腸的膽汁化脂肪為乳劑，如果咀嚼不細、囫圇吞棗、那胃腸過度消耗，久而久之容易致病。

4. 保持適度的運動：運動能促進新陳代謝，使構成身體的物質容易消耗，而飲食的彌補，自然能夠平衡這種相互關係。

5. 保持愉快的精神：腦的第十對迷走神經下達肺、心、胃司理三臟的知覺運動，精神愉快，則胃的運動活潑、消化迅速，精神抑鬱，則胃的運動遲緩，引起消化不良，所以用餐時切忌憂怒思慮。

綜觀以上症狀的飲療法，如果你能針對各項妥為因應，那這些討厭的疾病，就會很快地跟你說再見了。

\*\*\*\*\*

### 更正

40卷8期22頁配合「農藥安全使用宣導月」刊載農林廳印贈的「土地公給農友的一封信」，在「禁用農藥名稱」表中，「玉果袋」更正為「含蓋普丹的套袋」。

\*\*\*\*\*