

消化不良令人難為情

藥物食品檢驗局 / 王鳳英

在餐食後很多人都有這經驗，通常是因為消化不良產生「氣體」而會有令人難為情；就是在餐食後，在消化道如產生「氣體」俗稱放屁。當吃一些不消化的食品，或者在喝牛奶之後，（常是因為大多數的成年人患有乳糖不耐症所造成的），有時候是微生物在消化道幫助正常消化產生的氣體，是正常的副產品（正常的狀況下大約為3oz的氣體）。假如這體在胃，通常是不舒適地，這是因為吃得太快速、或是從吸管吸食，使得吃的時候吞下太多的空氣，或者吸煙所出現的結果，可經由不舒適地打個飽嗝兒這狀況也能被解除。

此外，幫助避免這社交上的困窘最根本之道，是注意「吃」這項民生大事，悠閒地吃、優雅地吃，包含別狼吞虎嚥或牛飲下食物，以閉著嘴咀嚼食物，避免喝含二氧化碳飲料，更別逕自罐子豪飲，或者以吸管喝，最好以倒到杯子慢慢喝。當緊張時別吃東西，別咀嚼口香糖或吸吮棒棒糖，更別抽煙香煙、雪茄或吸煙斗，盡量嘗試避免感冒，因為感冒可能造成免疫力降低，腸道正常菌相改變，易於侵入其它微生物在消化道，而會產生氣體。也應避免暴飲暴食或喝太多的液體，在消化道胃酸能殺死其它微生物，也就是胃酸具有殺菌能力，但暴飲暴食或喝太多的液體將會使胃酸稀釋，而使產生氣體之微生物生

長，造成消化不良脹氣的情形。

假如是不容易地打飽嗝或者是嚴重的腹脹和疼痛，則應看內科醫生解除這不安。由於微生物在消化道能幫助正常消化，引起他們分解和產生氣體，如碳水化合物釋放氫和二氧化碳，蛋白質則產生硫化氫和其他揮發性的物質，其它如甲烷等氣體。因此能用乳酸菌或其它微生物在消化道與會產生氣體之微生物彼此競爭，也能避免腸道產生獨特的氣味體。有些建議也能改善產生氣體之狀況，其方法如下：

- 1.減少單糖的攝取
- 2.避免太迅速地增加膳食纖維的攝取
- 3.削減那些不容易為人們消化的食品，諸如豆類、洋蔥、空心菜、韭菜、包心菜和高纖維的食品。
- 4.假如為乳糖不耐症的個情形，則嘗試(1)減少喝牛奶或者使用低乳糖牛奶，(2)喝含有乳酸菌的牛奶替代，諸如酸奶酪、優酪乳，或者(3)使用乳糖分解酵素、胰液素、胃液素與牛膽汁抽出物，以解除腸胃脹氣。

完成解除腸胃脹氣後，通常更可加入複雜的碳水化合物和含高的纖維素食品到飲食。但假如以上提供方法無法解除腸胃脹氣，則需要進行健康檢查或者以一個活動過度的腸胃道處理。