

“電視餐”吃不得！

/ 林芹

曾幾何時，許多家庭吃飯的地點，已由餐廳移到客廳的電視機前，大家邊用餐邊看電視，小朋友們更是從卡通影片時間就守在電視機前，點心、正餐吃的都是「電視餐」。要是電視畫面是些輕鬆愉快的節目也就罷了，但偏偏目前各台節目充斥著血腥、暴力、靈異、恐怖等高感官刺激的內容，平常看就令人反胃，何況是用餐時間？電視餐的問題還真不少。

多數腸胃科醫師反對邊看電視邊吃飯，因為不管螢光幕出現的是凶殺案、車禍現場、示威抗議等新聞事件，或者是緊張刺激的電影長片，這些聲光刺激由眼耳接受後，經由迷走神經的傳導，會刺激胃酸分泌，並使大小腸的蠕動加快，長期下來，很可能出現胃腸功能障礙以及消化性潰瘍，典型症狀是胃腸感覺悶痛或是絞痛，上廁所的頻率也會增加。

不愉快的電視畫面經過大腦傳達到腸胃，也會引起反胃的感覺，例如過去發生口蹄疫事件時，許多人在用餐時間看到撲殺豬隻的畫面，忍不住胃部一陣翻騰，食不下嚥，這是胃部逆向蠕動，導致上方的賁門打開，使食物伴隨著胃酸逆流到食道的結果，換言之，惡質化

的眼耳刺激，的確會影響吃飯品質。

吃飯太快或者專心在其他事物時，會不知不覺吞進許多空氣，胃部被許多氣體占滿，容易出現打嗝、噯氣等不舒服的感覺。此外，食物在口中咀嚼不夠，胃部消化的工作負擔就增加了，較容易出現胃部不適感。

吃飯時，胃部需要較多的血液，但若吃飯的人分心看電視，血液就會集中在大腦，使得胃部消化食物的時間延長，或者出現消化不良的症狀。

吃飯時說話、分心或者吃得太快，還可能造成意外事件。常見的是粽子、年糕等食物不慎噎入氣管，造成窒息危險，有時也會見到食物卡在食道較狹窄的位置，進退不得，必須由醫師以胃鏡取出。不過，吃飯時倒也並非一定得正襟危坐不可，像軍隊中的吃飯時間，往往很急很快，加上壓力轉大，氣氛較為嚴肅，因此不少人有胃潰瘍問題。

在工商業社會中，大部分家庭成員唯一的交流就是吃飯時間，如果大家再對著一台電視，實在很可惜，最好的方式是播放一些悅耳動聽的音樂，大家在餐桌前輕鬆自在的聊天，在愉悅的氣氛中用餐，對於腸胃的消化吸收，都很有幫助。

