

銀髮族的腸胃問題 消化不良與急性胃炎

人大約在30歲左右，身體器官就開始慢慢出現老化的現象，例如牙齒脫落，造成牙口不好，影響咀嚼功能，減少進食量；味覺退化使得飲食口味越來越重；胃酸分泌減少使得腸胃吸收功能變差，經常出現消化不良…等，這些因素都是使老人在消化、吸收上無法像年輕時一樣，而影響身體對營養素的利用。

不僅如此，有些老人家通常為了節省，常常捨不得一次把食物吃完，食物放久壞了，有時卻又捨不得丟掉照樣吃，使得原本欠佳的腸胃功能無疑是雪上加霜。

消化不良症

原因

1. 結構性改變：例如消化性潰瘍、胃食道逆流、膽囊炎、胰臟炎。
2. 全身性疾病：例如嚴重心臟病、尿毒症、甲狀腺功能異常。
3. 造成消化道功能失調，包括以下3項。

食物選擇不當，例如：脂肪含量太高的油炸食物、極甜的糕餅點心、調味刺激的食物例如咖哩或黑胡椒類的食物、纖維太粗的蔬菜、易產氣

的黃豆製品、不容易消化的糯米飯、玉米、花生、湯泡飯等。

不良的飲食習慣，例如：食物攝取量太多或太少；進食速度太快，咀嚼時間不夠，都會阻礙消化。

食物烹調方法不理想，例如：油炸、油煎食物是不易消化的。

症狀

上腹部或胸部下方出現不適感或疼痛、噁心、嘔吐、腹脹、打呃、胃灼熱感等常見症狀，連續或斷續存在3個月以上，才能稱為消化不良。

預防及飲食原則

1. 先找出消化不良原因，針對疾病原因提供均衡易消化的軟質溫和飲食或者是半流質飲食。
2. 定時定量。
3. 飯後休息30分鐘

急性胃炎

原因

1. 刺激性食物，例如辛辣的調味食品、酒精。
2. 藥物：某些止痛藥、抗生素。
3. 受病毒或細菌污染的水或食物所引起。



米食加工

**讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊**

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社 台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.



症狀

1. 解水（稀）便，排便次數1~20次，且糞便出現黏液。
2. 陣發性腹絞痛、腹脹。
3. 噁心、嘔吐、發燒、厭食。

預防的飲食原則

1. 先禁食6~8小時，讓胃腸道徹底休息。
2. 補充水分及電解質（運動飲料稀釋一半再飲用）。
3. 採漸進式進食方式，例如：先提供無油脂的米湯，再慢慢進展到半流質飲食，最後選擇質地軟且不油膩食物來減輕腸胃負擔。
4. 烹調食物或吃飯前一定要洗手，且避免手部傷口上的細菌污染食物。
5. 烹煮食物時要生、熟食分開，以避免交互污染。
6. 熟食最好完全煮熟後再食用，涼拌食品則必須注意製備過程及保存衛生。
7. 已開封的罐頭、加工食品最好儘快食用，若發現有異狀則應停止食用、丟棄。
8. 不要食用過期食品。
9. 保持餐盤、容器及環境清潔。
10. 外食應選擇衛生條件良好的用餐環境。

夏日保健

大多數老人家因缺乏運動，經常坐臥少活動，易造成消化作用停滯現象，若再加上身體的疾病而服用非類固醇抗發炎藥物來止痛，或者是

簡易菜單示範

蠔油蒸豆腐(4人份)

材料：豆腐1.5塊、豬絞肉70公克、鮮香菇3朵、青椒/紅椒各半個、蛋1個、蠔油1.5大匙、鹽1/2小匙
作法：1.先將香菇去蒂切成丁狀，青椒、紅椒也切成丁狀備用。
2.把豆腐壓成泥狀，加上絞肉、香菇丁、青/紅椒丁，蛋1個、鹽1/2小匙，攪拌均勻。
3.將拌好的食材平鋪在盤子上，蒸煮15分鐘，蒸熟後淋上蠔油即可食用。

什錦蘿蔔盅(4人份)

材料：白蘿蔔1條、蝦仁10隻
雞胸肉70公克、紅蘿蔔20公克、青豆仁3湯匙、蛋1顆、太白粉少許、鹽少許
作法：1.將雞胸肉及蝦仁剁成泥狀，加入紅蘿蔔丁及青豆仁後用鹽及太白粉各少許攪拌均勻備用。
2.把白蘿蔔去皮後切成4段，並將白蘿蔔段，挖去中心填入剛準備好的餡料，約蒸30分鐘即可食用。

有服用安眠藥、抗焦慮藥物也都有可能是造成消化不良的原因。

另外有些居家老人平時飲食習慣就是準備一次食物，卻吃上好幾餐，甚至好幾天。且食物也沒適當貯存，這是非常容易受到細菌或病毒污染，而造成食物腐敗，無形中也會增加腸胃疾病發病機率。

所以，預防之道在於平時就要養成勤洗手、良好飲食習慣、少吃油膩食物、避免暴飲暴食、飲食前要注意食物有效日期，在食物新鮮時盡快食用完畢。若吃不完要適當保存以免變質，尤其是炎炎夏日到來時，更應小心預防腸胃道疾病喔！



國立中興大學 94年度暑期推廣教育學士學分班招生簡介

◎一般社會大眾有興趣者皆可報名，名額有限額滿截止。

項次/班別	課程種類	學分數及授課時數	上課時間	收費標準	預計招收人數/聯絡人
1 中草藥生產與利用【第三期】	講授課程	3學分54小時	7月2日至7月30日 (每週六、日全天上課)	學分費 7,800元	100人 王瓊怡 04-22840777轉206 04-22879747
2 中草藥生產與利用【第三期】	上課與實習	4學分108小時	7月2日至8月28日 (每週六、日全天上課)	學分費10,400元 材料費3,000元	30人 王瓊怡 04-22840777轉206 04-22879747
3 中草藥基原鑑定技術【第一期】	原理與實作	1學分54小時	7月4日至12日 (不含假日，全天上課)	學分費2,600元 材料費3,400元	30人 林義豐 04-22840777轉110 04-22873625
4 中草藥栽培【第一期】	講授課程	2學分36小時	7月18日至22日 (不含假日，全天上課)	學分費5,200元	100人 張嘉薇 04-22879747 04-22840777轉206
5 組織培養【第二期】	原理與實作	1學分54小時	8月15日至23日 (不含假日，全天上課)	學分費2,600元 材料費4,400元	30人 張嘉薇 04-22879747 04-22840777轉206

◎學費一律使用郵政匯票，抬頭請開「國立中興大學」，掛號郵寄至「40227台中市南區國光路250號 國立中興大學農藝學系進修學士班」收
◎報名表請上【<http://www.nchu.edu.tw/~agro/>最新消息】下載