

青少年腸胃營養保健

青少年因為生活型態的改變，飲食愈來愈精緻，運動機會愈來愈少，往往忽略了正常進食和飲食衛生，普遍都有腸胃不適的問題，連以往較常發生在老年人身上的胃腸問題，現在也有年輕化的趨勢。腸胃的毛病包含便秘、腹瀉、消化不良、潰瘍等問題。

腸胃的毛病

便秘

便秘是一種因無法正常排便，使糞便停留在腸腔過久，造成糞便乾硬而更無法正常排便的病症。便秘已經成為越來越多的青少年有的「小毛病」。而且便秘它有可能會誘發痔瘡等肛門疾病。

糞便堆積在腸道中，也會產生相當的毒素或致癌物質，需要有增加體積的膳食纖維，也需充足的水分攝取用以軟化糞便。水分攝取不足，糞便就會乾硬，也就不利排出。適度運動可以刺激腸胃的正常蠕動，也可以讓身心的壓力舒解。

便秘雖然是小毛病，因為便秘影響食慾或腸胃功能而造成營養不均衡的人卻大有人在，也影響了身心健康。

腹瀉

腹瀉亦即俗稱的拉肚子，是青少年常見的胃腸問題，原因是三五好友結伴外出，玩樂之餘，往往忽略了正常進食和飲食衛生，喜歡在路邊攤隨便解決，食物過敏或病毒性感染所致，少部分可能是與細菌感染有關。

大便外觀呈糊狀或水狀，次數不定，排便量及其味道也因致病因而有不同。腹瀉會使大量的水分及電解質流失，如果不補充，會有脫水虛脫的危險。可以從使用老祖宗就開始使用的米湯，及最近很紅的優酪乳藉助其中的乳酸菌來抑制其他造成有害細菌的孳長。

消化不良

青少年生活壓力大，常有消化不良的情況發生；或者追求新興的外來食物，尤其以辛辣口感著名的韓國料理、泰國料理、四川料理、麻辣鍋…等

等。

評估自己是否有飲食不定時、暴飲暴食、在精神緊張的狀況下進食、吃東西時忽冷忽熱、喜歡吃辛辣的食物、抽煙喝酒等壞習慣。

要改善消化不良的情形，注意定時定量，不要暴飲暴食，減少刺激性的食物，有助於腸胃在正常的時間分泌適量的消化液。

潰瘍

造成潰瘍的原因很多，有一部分是因為胃部受到幽門曲狀桿菌的感染所致。藉由適當的療程，消滅幽門曲狀桿菌得到根本治療。另一部分壓力絕對是潰瘍的促成因素，定時定量的飲食習慣對於潰瘍而言是加倍的重要，能少量多餐會更好！細嚼慢嚥，心情放鬆，飯後略作休息才是重點。不管有沒有幽門曲狀桿菌在作怪，心情保持愉快，減少無謂的煩惱是必需的。

然而不管是哪一類型的潰瘍，注意飲食都是必要的。一方面要保護及修補胃壁，另一方面要攝取充足的營養。有些炒飯、烤肉等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物、冰品類食物及汽水，常會導致胃部的不適，是必需留意選擇的食物。

飲食七準則

腸胃不好要吃什麼？就飲食的觀點，列出7個準則，提供參考：

攝取足夠的水分

養成多喝水的習慣，就算是沒有口渴的感覺，也要在1個小時左右的時間補充100至200CC的水，不要感覺到口渴了才喝水，因為這時的身體早已處於脫水的狀態。

不可偏食

長期偏食蛋白質與脂肪，代謝的物質易引其腸胃不適。胃腸最喜歡溫合的食物，煙、酒、咖啡等太過刺激性食品最好敬而遠之。定食定量，搭配均衡的飲食，尤其是晚上最好避免去吃到飽的場合以免大量進食增加消化負擔。

攝取足夠的膳食纖維

膳食纖維類食物例如：牛蒡、山藥、南瓜、芋頭、五穀雜糧類和新鮮的蔬菜水果，為非常優質的膳食纖維。可促進有益菌生長，同時可在腸內吸收水分，使糞便體積增加，刺激腸道蠕動。教導如何順著大腸蠕動的方向按摩自己的肚子，以幫助腸子的蠕動而產生便意，利於排便。

以優酪乳代替乳製品

食用以有益菌製造的活菌優酪乳或優格，有利於排便，同時可以增加鈣質攝取。特別是便秘型大腸激燥症患者或有大腸疾病家族史者更應如此。

少吃不易消化的食物

有人吃糯米會腹脹，有人吃蔥椒會不舒服，雖然因人而異，但最好根據自己的經驗法則儘量避免。另外盛夏時，食物容易腐敗，生冷食物若無法確認新鮮度，最好不要隨便吃，以免有細菌感染腸胃道。

適量使用寡糖

寡糖能提供營養，讓腸胃道的有益菌—乳酸菌和比菲得氏菌持續存活，而細菌在利用寡糖的發酵

過程中，會使腸胃道偏酸性，因此會促進更多有益菌的生長，而抑制有害菌，有利於便秘的紓解。不過切記從少量開始增加，找出適合自己的份量，以免過量發生腹瀉。

規律的運動

規律運動可增進身體機能，腸道的活動也會受影響，吃慢一點，細嚼慢嚥才能讓食物更易消化，放鬆心情，也有利腸道的蠕動及腸內有益菌的生長。要知道：我們的心情好壞可以透過大腦，分泌和自主神經系統的交感和副交感神經而改變胃腸的蠕動和消化液的分泌。如何與壓力共處，想辦法適應，並有一套可以自我放鬆的方式！

腸胃可以說是人體中最勞累的器官之一，如果腸胃的消化機能不正常，吃進去的食物就沒有辦法正常地消化吸收，影響營養攝取，最後不管怎麼吃，營養都不足。這對正值發育年齡的兒童或青少年來說，平時如何保養自己的腸胃道，是相當值得注意的事情。其實並不能單靠某些食物就能改善腸胃的健康問題，應該要改變不良的生活習慣才是上策。

免疫與防癌

免疫系統保健為防癌一環

文／陳潤卿 美華防癌協會營養顧問

由於人體的免疫系統是相當複雜的防衛組織，所以凡是被發現會影響免疫之正常運作的任何因素也受到醫界的注意。根據醫學報導，過度或長期的噪音、恐懼、憂鬱、疲倦、壓力、疾病及輻射線，所帶來的身心折磨會對免疫系統的活動造成傷害，而降低免疫機能的運作能力例如內分泌腺的分泌、白血球之製造及生產都會受到影響。

又據研究報導，人大約在50歲時，其胸腺便停止分泌胸腺素。胸腺素能促使整個免疫系統產生刺激效果，催促脾臟和淋巴系統產生足量的淋巴球。若停止分泌胸腺素，就會降低免疫細胞之生產。

這一點可以說明老年人的免疫力降低的自然現象。因此，及早從日常生活中作好免疫系統的保健也是個人防癌的工作。

人類研究癌症及治癌已有相當長的歷史。醫界雖然仍以外科療法、放射療法及化學療法為主要治癌方法。但近年來，研究人員利用免疫反應機能作用研發出令人矚目的藥物來配合治癌，稱之為免疫療法。

“預防勝於治療”對癌症也是如此，因此有生化科學家從天然食品中研發具有強化免疫力之天然抗癌食品，成果令人振奮。例如在董大成教授實驗室中研發的白鳳豆Con A錠劑、靈康液及綠藻靈芝膠囊。值得認知，以進一步建立攝取天然食品防癌之觀念。

雖然不是人人對研究工作都有興趣，但是一般人都對自己的身體都有保養顧惜的天性，如何使大眾在保健防癌有正確的認知，營養教育扮演著重要的角色。以生化學來解釋科學根據的研究成果，使營養教育工作者能長久走下去，並配合大眾防癌之需，也不會使大眾迷惑。

人體的免疫系統是複雜的防衛組織，其本身之保健已經受到現代醫學界的重視，如精神醫學、心理諮詢醫學等，期待未來有更多研究發展，以利免疫系統功能之保健。

免疫力是人在受造時，就被設計好的機能，生化研究人員或使用生化科技食品的消費者可說是與上帝同工於防癌工作，願都同蒙祝福。