

腸胃問題困擾多

作為大都會一分子，工作應酬、朋友接觸、家人相聚是普通不過的事。

每當有空閒時間，必定來個聚會，找家環境舒適的餐廳，邊吃邊聊，是莫大享受。

撰文：鄭天恩（營養師）

親朋共聚，邊吃邊聊，不覺間便愈吃愈多，我腸胃狀況比較好，無懼生冷食物，沒有食物過敏，對於菜式沒太大挑剔。同桌的幾位情況則剛相反：有人不能吃奶類製品；亦有人對蝦蟹過敏，吃後會全身痕癢；更有人對奇異果過敏，會引發氣喘，令呼吸困難；另一位又經常發生餐後腹痛及肚瀉，經檢查後發現原來患有胃潰瘍及腸易激綜合症（IBS）。同桌才八個人，有一半腸胃都出了問題，需要慎選食物。中國人的古智慧「病從口入」，此時此刻是一個現代版本實例。

每天都有林林總總的食物進入我們身體，需要經我們的胃部和腸道處理，消化吸收，所以這兩個器官的工作量十分龐大，亦因如此，兩者很容易發生問題。以下介紹幾種護理胃腸的天然保健成分，可作為腸胃保健的參考。

益生菌——腸道的守護天使

人體的腸道並非潔淨無菌，腸道環境其實可視為一個生態環境，當中存在大量對人體有幫助的細菌，同時亦存在對健康有害的害菌。健康的腸道，益菌與害菌有一個微妙

的平衡。益生菌（Probiotic）是腸道益菌的統稱，成員包括乳酸菌、雙歧桿菌、龍根菌……等等多種不同細菌。益生菌居住在腸內，不斷繁殖，新舊交替。它們發揮幾個重要功能：

1. 增加腸道免疫力，對抗外來入侵的害菌，防止腸道受感染。
2. 分泌有機酸，重整腸道酸鹼度，促進腸道肌肉的蠕動。
3. 幫助消化及吸收，因為益生菌會釋放出酵素，幫助食物分解，令身體更充分地吸收食物中的營養素。

多種益生菌對腸道活動力差的人士，有促進腸道肌肉的蠕動及維持腸道機能的功效；另一方面，對於經常腹瀉或者有敏感腸道的人（原因多是與腸道肌肉過度的蠕動有關），當益生菌在腸內繁殖，數目增加後，就可以慢慢將蠕動過度的腸道回復正常，減輕腹瀉問題。益生菌可謂有雙重功效。有資料顯示，食物敏感人士的腸道，當受益生菌保護後，敏感情況會大大改善，原因可能是益生菌提高了腸道對蝦、蟹、蛋、奶等致敏食物的接受性。



車前子——保護大腸預防病變

車前子 (Psyllium Husks) 的種子有一層白白的薄膜，外表平平無奇，卻含有高達 98% 的優質纖維，具親水性，可將水分吸住。

這對我們有甚麼好處呢？當食物進入胃腸道後，大部分的營養會由小腸吸收，然後消化物再被送到大腸，大腸將部分水分再吸收後，便形成糞便。現代飲食少蔬菜少生果，進食的纖維量偏低，食物中含有的水分不足，容易在大腸內被吸乾，結果，大腸腸道因為不夠水分滋潤，造成排便困難，甚至便秘。車前子可以吸收比自身重量高達 25-30 倍的水分，這個特點正好幫助糞便維持含有一定水分，減低排便時與大腸及肛門的磨擦，改善便秘。另外，某些食物中含有大量化學物質和自由基等有害物質，如果長期積聚在腸道，是造成嚴重疾病的元兇之一。車前子纖維吸住水分的同時亦會吸附有害物質，減低腸內有害物質積聚機會，同時令其伴隨糞便排出體外，減低大腸病變風險。車前子亦有助將膽固醇排出體外，有助血脂健康。

麥蘆卡蜂蜜——健胃及化解餐後胃不適

蜂蜜給人的印象是滋潤，能化解喉嚨乾涸及咳嗽，麥蘆卡蜂蜜 (Manuka Honey) 却有別於一般蜂蜜，具有抑制胃病功效。麥蘆卡蜂蜜原本是新西蘭原居民的傳統草藥，當地人在皮膚割傷後，會在傷口塗上一層麥蘆卡蜂蜜，有加快傷口復原，防止細菌感染的效果。及後，有研究發現，麥蘆卡蜂蜜具有抗菌活性，能抑制多種害菌生長，當中包括抑制會令皮膚傷口感染的金黃葡萄球菌、會引起腹瀉的大腸桿菌，以及會引起胃潰瘍的幽門螺旋桿菌。幽門螺旋桿菌會破壞胃黏膜，令胃壁組織因長期接觸胃酸而產生痛楚，引發胃炎、胃潰瘍，甚至胃癌。香港人出現胃脹、餐後胃痛等情況普遍，帶菌人數更高達三分之一，情況嚴重。麥蘆卡蜂蜜能夠減低幽門螺旋桿菌的影響，幫助胃部受傷組織的修復，令胃脹痛情況紓緩，同時亦可以增強身體免疫力，減少感冒或患病機會。要注意的是，選購麥蘆卡蜂蜜時，標籤上必須有 MGO、UMF 等功效指標註明，而且指標數值愈高，健胃及抗害菌的效果愈明顯。



要糾正腸胃問題，除了注意飲食，更需要的是有恆心維持良好的飲食習慣，避免狼吞虎嚥，戒除宵夜及餐後立刻平躺等不良習慣，使用保健品是看個人需要而非必須。腸胃健康，心情自然更輕鬆。◆