



## 腸胃輕鬆度新春



### 過新年=集體「食滯」?

喜氣洋洋的農曆新春，一直是香港人最重視的節日之一，親朋好友總會趁著一年一度的喜慶日子相聚互訪。在較長的假期和為期數日至十天半月的佳節氣氛中，自然少不了大小聚餐飲宴，面對引人垂涎的豐富菜餚和糕點甜食，不少人都抵不住放縱一下的誘惑，明知故犯地盡情暴飲暴食一番。

於是，過了互道祝賀語的新年後，親友之間經常都會不約而同地轉為互相訴苦：「食滯了！」腸胃飽脹、體重增加、渾身困倦和「上火」現象，頓時比比皆是。

今年，大家是否還想重蹈覆轍？

### 新春飲食解構

飲食無度，往往會增加消化器官的負擔，造成腸胃積滯，這是眾所周知的常識；更甚的是，出外用膳和多吃加工食品，容易使肝臟難以承擔過重的排毒工作，更會造成體內毒素累積。

新春飲食究竟有何問題，使大部分人每年一度捧著肚子求「消滯」？

- 菜餚講求排場豐盛，以大量肉食海鮮為主，肉食在人體消化道的移動速度僅為蔬菜及穀物的四分之一，若消化能力稍遜，便易致「積滯」；
- 傳統節日小食大多用煎炸方式製成，為典型高脂食物，而且經高溫烹煮，多含有害的反式脂肪酸，例如煎堆、油角；
- 喜愛以過甜零食奉客，配合新年的愉快心情，例如糖果、朱古力、餅乾、蜜餞；
- 人逢喜慶，飲料以酒和汽水居多；
- 多數聚會免不了吃喝，以致多餐多吃，腸胃飽脹；
- 經常出外用膳和吃加工零食，不知不覺攝取大量有害無益的人工添加劑；
- 天氣較為寒冷，人們偏重吃熱騰騰的熟食。

過豐富的飯菜使腸胃難以消化，是不

新春期間社交應酬頻密，飲食過量是常見之事，消化食物及分解養分需要消化酵素，以致浪費了大量體內的潛在酵素。

用詳加解釋的事實。另一方面，食品工業廣泛使用抗生素、化學合成荷爾蒙、化肥、農藥，加上重金屬污染（如天然海產含二噁英、汞鎘等），容易使人體「毒素過剩」。至於加工食品，除了那些高糖高脂高鹽低纖等共通弊端之外，往往含有防腐劑和各類食物添加劑（色素、乳化劑、膨脹劑）。如此，過了一個新年之後，我們的內臟承受了多少負擔，自不待言。

使問題百上加斤的是，新春活動多在戶內進行，人們只顧吃喝消遣，部分人更趁休假而沉迷電腦電玩和電視影碟，以致身體「進多出少」，食物消化不了，肚滿腸肥；更甚者，可能引發其他健康問題。

### 盛宴飽食=腸胃受罪？

無節制的飲食經常會引起嘔吐、腹痛、腹脹、拉肚子等毛病，其實這是身體對當事人發出的嚴正警告：勿再暴飲暴食，必須讓腸胃休息。

古人說：「飯吃八分飽」，就是不要使消化系統負擔過重的意思；吃得愈多，身體耗用的消化酵素也愈多。新春期間社交應酬頻密，飲食過量是常見之事，消化食物及分解養分需要消化酵素，以致浪費了大量體內的潛在酵素。

酵素是維持新陳代謝和生命活動不可或缺的要素，例如消化食物的消化酶、活躍於肝臟的解毒酵素，它可分解酒精中的乙醇，以及藥物和有毒物質。酵素一方面可經由食物攝取，人體也能自行製造消化酶和代謝酶。

由於體內酵素一般會隨年齡而減少，飽食對成年人和長者影響尤巨，以致上了年紀的人稍微多吃，胃就會發脹。體內酵素減少，維持身體日常運作的代謝作用、免疫力和自癒能力亦會減弱，所以飲食過量除了會導致消化系統過度操勞之外，亦會加速人體老化，提高患上各種疾病的風險。

即使是身體機能較佳的年輕人，如果攝取太多蛋白質和脂肪，也會削弱腸胃功能，造成腸內環境腐敗、糞便發出惡臭、血液變得污濁，並易於出現胃脹、胃酸過多、胃灼熱、胃痛、便秘、食欲不振、噁心等現代人常見的腸胃問題。

不能忽視的是，酵素不耐熱，因此食物加熱至高過攝氏47度時，當中的酵素就會被破壞；故此，偏重熟食也是妨礙身體獲得酵素的一大原因。

### 腸胃輕鬆保健康

美國資深腸胃科醫生新谷弘實發現人類腸胃有如臉孔，也有「胃相」和「腸相」之分。以肉食和高脂高蛋白膳食為主的美國人，許多都擁有不良的「腸相」：腸硬而短、內徑狹窄不暢、積存宿便。然而，研究顯示，只要及時改變飲食習慣，便能恢復良好的「胃相」和「腸相」：黏膜柔軟、內部光滑、沒有殘留物。

事實上，「胃相」和「腸相」佳的人，健康和肌膚狀態通常良好、活力充沛，而且外貌比實際年齡年輕得多。

### Club O新春飲食錦囊

其實，豐富不等同大魚大肉，讓腸胃輕鬆也不代表要吃得寒酸。大地回春，只要花些心思，加些創意，調整一下過往的新春飲食習慣，就可以過一個開心又健康的節日。

- 不再暴飲暴食，減輕腸胃和肝臟負擔；
- 減少出外用膳或吃加工食品，嘗試養成自行在家製作美食的習慣；
- 儘量吃素，選擇新鮮及無污染食材，最好購買有機產品；
- 配合個人體質，每天生吃一些蔬果，攝取當中的天然酵素；
- 多吃木瓜、菠蘿、白蘿蔔或鮮淮山，這些

多吃木瓜、菠蘿、白蘿蔔或鮮淮山，這些食物可在口腔或胃內提供蛋白質分解酶或醣類分解酶，可減少消耗體內的潛在酵素。

食物可在口腔或胃內提供蛋白質分解酶或醣類分解酶，可減少消耗體內的潛在酵素；

- 多攝取優質發酵食物，例如味噌、釀製的豉油、釀造醋等，以增加體內酵素，創造良好的腸胃環境，幫助消化；
- 適度進行斷食，減輕消化系統負擔，預防疾病；
- 養成喝優質清水的習慣，把廢物和毒素迅速排出體外；
- 適度運動，加速血液循環及新陳代謝，並消耗過多的熱量；
- 養成正常的排便習慣，使腸胃環境潔淨無負擔；
- 建立追求綠色生活的積極人生觀，常懷感恩喜悅之心，由此活化免疫力，減少生病，常保健康快活。

何不趁著這個新春，展開煥然一新的健康開始？善待自己，善待親朋，準備一些不會使腸胃過勞又能配合新年氣氛的美食，其實一點也不困難，詳見本期介紹的「新春如意美食」(S-2)。

□文：陳慧聰

□相：Thomas Fan