



英國註冊營養師
余思行



對症下藥

有腸胃氣人士，除了找出引致氣體的食物及因素外，加以對症下藥，即找出解救之法，便不會再受一肚氣的困擾。

「如有乳糖不耐症，只要戒吃含乳糖產品，即牛奶或奶製品；如有胃食道反流，可服用制酸劑；如果消化能力較弱，可以進食消化酵素幫助消化；或多進食含益生菌食物，如乳酪；多進行運動，增加腸道蠕動能力，幫助帶走氣體。」余思行說。



含益生菌的乳酸飲品及乳酪，都可以減少氣體形成。



腸胃病 生氣體

除了上述原因，如果有消化道疾病，亦會產生過量氣體。這些疾病包括：

- 消化性潰瘍 (peptic ulcer)
- 胃食道反流 (gastroesophageal reflux disease)
- 腸胃疾病腸易激綜合症 (Irritable bowel syndrome, 簡稱IBS)
- 小腸乳糜瀉症 (celiac disease)
- 乳糖不耐症 (lactose intolerance)
- 果糖吸收不良 (fructose malabsorption)
- 克隆氏症 (crohn's disease)
- 結腸炎 (ulcerative colitis)

余思行指出，如每天排氣二十次以上，加上經常腹瀉等徵狀，反映腸胃道健康有問題，應見醫生檢查清楚，找出原因。

嗝氣和放屁都是正常生理現象，但如果你次數太多，則可能有消化道疾病，部分食物亦會引起較多氣體。想解決腸胃道多氣，不想經常谷着一肚氣，今期就由營養師余思行教你消氣妙法！

人在消化過程中會產生氣體，積在腸胃道中，有時就會咕嚕咕嚕的發出聲響，或通過食道嗝出胃氣，又或經過腸道排出氣體，是為放屁！

食到一肚氣

余思行說，我們的消化道包括食道、胃、小腸及大腸都會有氣體，這是正常現象，因為在消化過程中，某些無法消化的食物分子（如糖、澱粉質、纖維質）最後被微生物分解時產生氣體，計有氫氣 (hydrogen)、二氧化碳 (carbon dioxide) 及甲烷 (methane)。另外我們說話時會吞入空氣，亦會令腸胃道積存氣體。

「在正常情況下，我們透過食道將胃氣嗝出，或經肛門排走氣體，即是放屁。一般人每天排氣六至二十次。如果次數過多，反映身體有消化不良問題，或可能有腸胃道疾病，當然說話太多入大量空氣亦有關。」余思行解釋。

如果你發現有過量胃氣或放屁次數太多，可能與食物有關，首先可參考附表，檢討是否吃得太多容易產生氣體的食物。

不過余思行提醒，大部分會令腸胃產生氣體的都是高纖有益食物，所以不宜戒食，她建議：「先找出吃了哪些食物會有一肚氣，然後暫時停吃一段時間，之後再慢慢逐少逐少的增加進食份量，讓消化道適應後，問題便迎刃而解。」

吃飯過於急促或吃下太多「有氣」食物，都會令腸胃「一肚氣」。



一肚氣

壞習慣 應戒除

食物以外，亦有不少原因引致腸胃道谷氣，包括壓力，以及日常生活習慣中，有太多吞入氣體活動，例如狼吞虎嚥，即吃得太急，又如吸煙、咀嚼香口膠或吸糖果，戴假牙，用飲管等。

余思行說，如果你經常處於壓力下，不但影響消化亦會影響整體健康，故應學懂釋放壓力方法，如運動、逛街、閱讀等。如果生活中有太多吞氣活動，就應減少，例如進食時應細心咀嚼；如有吸煙習慣，應及早戒煙。



用飲管吸飲品、吸煙，都是容易令腸胃「積氣」。

點算好



腸胃道病，亦會「一肚氣」。

