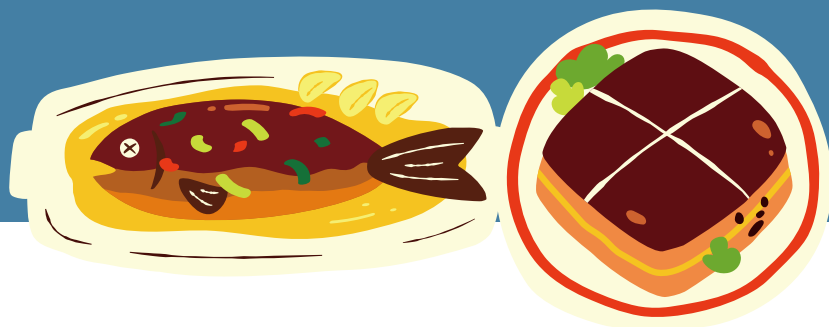


年後腸胃「收心操」 找回輕盈胃動力

文 / 林佩蓉

國泰綜合醫院個案管理師



根 據臨床觀察，年假後的門診總會迎來一波「腸胃科就醫高峰」，常見民眾因腹脹、消化不良、胃食道逆流或腹瀉等腸胃不適前來就醫。這些症狀多半與短時間內攝取過多高油脂食物、暴飲暴食，以及年菜保存與重複加熱不當有關。若能在年節後適度調整飲食與生活習慣，不僅能幫助腸胃「收心」，更能降低腸胃炎與食品中毒的風險。

年後最常見的三大腸胃問題：

1.消化不良與腹脹

大魚大肉的年菜（如元蹄、炸魚、佛跳牆）屬高油脂食物，會延長「胃排空」的時間，食物在胃中停留越久，發酵產氣的機會就越高。豆製品或碳酸飲料也是高產氣食物，當氣體堆積在腸道無法排出，便會有腹脹的不適感。

2.胃食道逆流症(俗稱火燒心)

連日大餐加上許多人習慣「吃飽就睡」或整天癱在沙發上追劇，導致胃內壓力大於食道壓力。加上平躺的姿勢使得胃酸不再受重力限制，胃內之強酸性內容物逆流至食道，灼傷食道黏膜，造成胸口灼熱與喉嚨異物感，這正是引發火燒心、胃酸逆流的主因。

3.急性腸胃炎導致上吐下瀉

急性腸胃炎是年後急診常見的疾病之一，主要致病原可分兩類：

- 病毒性感染（如諾羅病毒、輪狀病毒）：具有高度傳染性，透過糞口途徑、受污染食物或人與人之間的接觸傳播。常因家庭聚餐前未確實做好手部衛生，共餐時可能引起疾病傳播，導致全家感染。

- 細菌性感染（如沙門氏菌、金黃色葡萄球菌及腸炎弧菌）：與食物處理及保存不當有關，年菜反覆加熱是引發腸胃炎的危險因子之一。食物於7°C-60°C是細菌滋生的「危險溫度帶」，細菌可於短時間內大量增殖，即使再次加熱，部分耐熱毒素仍可能殘留，導致進食後出現腹瀉、嘔吐等症狀。此類情況常見於大型湯品、燉煮料理及海鮮製品中。

年後調整生活飲食習慣，找回腸胃的清爽感

1.減油減糖，減輕負擔

油脂過多會延長胃排空時間，影響消化。調整烹調方式，年後的蛋白質攝取（如魚、雞）改用清蒸，可減少油脂攝取。堅果類雖然健康但油脂高，年後應適量攝取。

2.飯後散步，澆熄「火燒心」

餐後不要立刻坐下或躺臥，建議適度散步15分鐘，促進腸胃蠕動，並採用「七分飽原則」讓胃部不過度擴張，減輕胃食道逆流不適。

3.遠離感染源，惜食不冒險

餐前使用洗手乳或肥皂洗手，調理餐食前手部要徹底清潔，若有傷口應包紮，是預防諾羅病毒的重要防線。年菜即便妥善冷藏，剩菜也應在3天內吃完，冷凍則建議在1-2個月內食用完畢。若發現食物有異味、發黑、變酸或表面出現黏稠絲狀物，請立即丟棄，切勿為了惜食而冒險。復熱時，食物中心溫度必須達到75°C以上。如果是湯類必須煮沸，固體食物則要熱到燙口的程度，才能有效殺死多數致病細菌。食物復熱後應當餐吃完，切勿冷卻後再次放回冰箱或進行第二次加熱。

年後的腸胃不適是可以預防的，透過這些微小的改變，減油七分飽、餐後散步、嚴守加熱溫度，幫助遠離腸胃炎的威脅，讓身體元氣滿滿地迎接新的一年！

