



中秋烤肉 吃月餅樣樣來 如何讓腸胃沒負擔

「但願人長久，千里共嬋娟」，一年一度的中秋節即將到來，不知從什麼時候開始，中秋節在台灣似乎稱為「烤肉節」也不為過，中秋節沒有烤肉就像是沒過到節一樣。在腸胃科門診會發現每逢中秋佳節過後，門診就會多了一些腸胃炎的患者，通常都是前一兩晚開心地在烤肉聚會中大吃特吃後，結果卻以上吐下瀉收場。如此掃興的情形，其實只要小心點是可以避免的。

江技坤

國泰綜合醫院消化內科腸胃內科主治醫師

首先在食材的採購上就要注意是否新鮮，包裝是否完整，冷藏肉品是否處在足夠的低溫等。在烤肉的過程中，可以準備一個小型保冷箱，將尚未要烤的肉品及海鮮保存在足夠的低溫環境中，可以大幅減少細菌滋生的速度。烤肉時，請務必「烤熟」後再享用，最忌半生不熟的肉品或海鮮直接下肚。在處理食材的過程中，如果手有碰觸到生的肉品，一定要洗過手後才能再接觸其他食材或器皿，以防肉類上的細菌隨著雙手不斷傳遞出去。注意到以上的原則，就可以大大降低腸胃炎的風險。此外，避免高油脂的食材，選擇低鹽低油的烤肉醬，增加蔬菜在食材中的比重，這些都能減少烤肉後消化不良，腸胃不適等症狀。

除了烤肉，中秋節不可或缺的當然還有柚子與月餅。柚子（本文特指文旦柚）本身富含維生素C與膳食纖維，是對健康相當好的水果，不過若吃得太多，裡頭含的纖維不易消化，就可能引起腹脹，腹瀉等症狀。另外柚子的成份與葡萄柚相似，會與多種藥物引起交互作用，如statin類降血脂藥、降血壓藥中的鈣離子通道阻斷劑、某些抗心律不整藥（amiodarone, dronedarone）等等，有相關病史的民眾要特別留心藥袋上的警示，避免同時和柚子服用。

最後再談到月餅，月餅屬於高熱量、高油、高糖的點心，一個185公克的廣式月餅熱量可高達600至800大卡（一碗200g的白飯約280大卡），吃下一個廣式雙黃蓮蓉月餅，就超過2天的糖攝取量建議。因此不論是有無慢性疾病的民眾，都千萬不要把月餅當飯吃，一般而言最好不要一天吃超過一個月餅。而對於有胃食道逆流或膽結石的民眾，食用過多可能會導致胃排空減緩、腹脹、胃酸逆流，或是膽結石疼痛發作甚至進而引發胰臟炎。而本身有糖尿病或高血脂的患者，在食用月餅上更要謹記淺嚐即止的原則（一天不要超過四分之一個），若能選擇低脂、低熱量的月餅自然更好。今年，就讓我們一起過一個沒有負擔的中秋節吧！