

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《80》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：林志明

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：羅悅伶 盧映竹

第八十期《中華民國一〇一年十一月十五日出刊》

## 胃食道逆流

正常吃東西時，由口進食後，食物經由食道送到胃後進入消化系統。食道與胃之間的括約肌，俗稱贛門，可以防止食物進入胃後，逆流回到食道。胃食道逆流指的是胃中的胃酸及食物，逆流回到食道內，而感覺到胸口有灼熱疼痛感，俗稱火燒心。許多人因為症狀輕微或非典型，不知道自己患有胃食道逆流，認為輕微不舒服，忍一忍就過去了。如果胃食道逆流經常反覆發作，導致胃酸侵襲食道，造成食道的發炎、潰瘍、狹窄，也可能逆流到氣管引發吸入性肺炎或氣喘發作等併發症。

胃食道逆流症的病人逐年增加，也許與飲食西化及肥胖盛行率愈來愈高有關係。生活步調緊湊，情緒緊張、壓力過大、睡眠不足，加上應酬或熬夜、喝咖啡或甜食，都可能導致胃食道逆流的發生。胃食道逆流症的症狀五花八門，多數人是典型的症狀，但有少數人沒有出現典型症狀，而容易被忽視，或找不出真正的致病原因。你是否也常常感覺胃脹脹的、胸悶、打嗝及喉嚨變得很敏感嗎？

## ◎檢視一下，你有下列危險因子？或有下列症狀？

### 危險因子：

- ★三餐不定時，甚至經常忙到沒吃。
- ★每天 2 杯以上咖啡。
- ★作息不正常、常熬夜。
- ★吃完宵夜立刻躺平睡覺。
- ★喜歡吃甜食、油炸食物。
- ★常常暴飲暴食。
- ★常常應酬、抽菸、喝酒。
- ★身體質量指數 > 24。

### 症狀：

- ★胸口有灼熱疼痛感，心口灼熱(俗稱火燒心)或胸骨後疼痛
- ★聲音沙啞，經常重覆地需要清喉嚨或引起咳嗽
- ★吞嚥困難、喉嚨發炎、痛或有異物感
- ★飯後、躺平、彎身或提重物時，會感覺喉嚨有液體跑上來或想嘔吐。

# 胃食道逆流患者要注意些什麼？

若出現輕微症狀時，儘早調整生活與飲食習慣，大部分都能獲得改善。

## ◎調整飲食習慣

### ✚ 定時定量：

肚子餓時，胃酸開始分泌，此時沒有食物進到胃，會傷害胃黏膜，尤其已有初期胃食道逆流症狀，因此用餐定時定量、不漏餐，是避免胃食道逆流的首要原則。

### ✚ 細嚼慢嚥、餐餐八分飽、少量多餐、避免宵夜

細嚼慢嚥，讓食物有充份的時間被好好消化。每餐吃到八分飽、有飽足感即可，不要吃撐了才停止。兩餐間如果感覺飢餓，可以選擇吃點心，如一份新鮮水果或一小包蘇打餅乾搭配。睡前吃宵夜、或飯後平躺的姿勢，會加重症狀。

## ◎食物搭配與選擇

### ✚ 餐餐均衡、多樣化搭配

一天中的飲食，應將六大類食物搭配食用，如全穀根莖類搭配中、低脂肉類與適量蔬果，能夠減少刺激胃酸分泌。吐司、饅頭或麥片搭配豆漿或脫脂牛奶，比單獨只吃白吐司或粥，更能改善胃食道逆流不適的症狀。故應

避免攝取單一類別食物，選擇複合式的食物組合。

#### ✚ 適量好油

烹調用油量及種類也是關鍵，油脂會延緩胃排空與減少胃酸分泌，適量攝取必需脂肪酸-亞麻油酸及花生油酸，提供黏膜足夠的磷脂質，如亞麻仁籽、核桃等堅果，以保護黏膜組織。

#### ✚ 避免攝取延緩胃排空的食物

- 1.高油脂食物，如油炸食物、動物性肥肉(三層肉、蹄膀、動物皮等)、精緻糕餅類(鳳梨酥、月餅、西點等)、奶茶(加奶精、鮮奶油)、巧克力。
- 2.高糖食物，如蛋糕、甜點、甜飲料。
- 3.冰冷的食物，如冰品、冰涼飲料。

#### ✚ 避免攝取易刺激胃酸分泌的食物

- 1.全脂牛奶。
- 2.刺激性飲料，如咖啡、濃茶、酒精、碳酸飲料。
- 3.刺激性食物，如：辣椒、黑胡椒、芥茉、薄荷。
- 4.酸味水果，如柑橘類、蕃茄等。
- 5.難消化食物，如動物性筋膠類、過老的肉類或海鮮(花枝、章魚等)、過量或過粗硬的纖維(較老的竹筍、菜梗)、蒟蒻類、大量生食。

### ◎調整生活習慣

#### ✚ 維持適當體重

身體質量指數(BMI)應維持在正常範圍(18.5-23.9)，體重過重者減輕體重，可減輕腹部壓力，

#### ✚ 作息正常、避免熬夜

作息不正常、熬夜、過度疲勞、壓力過大，皆易造成胃酸分泌異常。

#### ✚ 舒適的衣著與動作

避免穿過緊身的衣物、或彎腰提重物，增加腹部壓力。

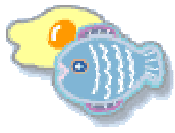
#### ✚ 注意腹部保暖

天冷或在冷氣房，注意腹部保暖，避免胃部血液循環不佳影響消化功能。

#### ✚ 不吸煙

吸菸會減弱食道及幽門括約肌的壓力、刺激胃酸分泌，易加重症狀。





# 護胃菜色範例



## ◎ 護胃營養素及好食材

營養素	護胃功效	護胃好食材來源
維生素 A、 維生素 E、 維生素 K、 維生素 C	保護胃粘膜、 降低發炎或潰 瘍發生機率	<b>全穀根莖類：</b> 小麥、小米、薏仁、紅豆、綠豆、南瓜、馬鈴薯、山藥、蓮藕 <b>蔬菜類：</b> 高麗菜、川七、地瓜葉、青江菜、白菜、秋葵、蘆筍、花椰菜、韭菜、茼蒿、菠菜、九層塔、白蘿蔔、木耳、鮮香菇、猴頭菇、洋菇
維生素 C	緩解緊張情緒	
維生素 B 群	幫助消化、 提升食慾	<b>豆魚肉蛋類：</b> 瘦豬肉、瘦牛肉、雞肉、雞蛋、毛豆、牡蠣、鯛魚、鱈魚、鯽魚、鱸魚、鮭魚 <b>水果類：</b> 蘋果、木瓜 <b>油脂類：</b> 花生

## ◎ 範例食譜

### ✚ 鮮魚蒸蛋(一人份)

食材：蛋一顆(洗淨、打勻蛋液)、鮮香菇半朵(洗淨切薄片)、  
鯛魚 18 克(洗淨切薄片)、白芝麻少許。

作法：將蛋液及其它食材放入瓷碗中，置放蒸鍋中以中火蒸  
10-15 分鐘，起鍋後撒上少許白芝麻。



### ✚ 鮮菇燴高麗(二人份)

食材：鮮香菇 4 朵(洗淨切片)，高麗菜 200 克(洗淨去老梗、  
切段)，紅蘿蔔 20 克(去皮切片)，蒜片少許、  
沙拉油 1 茶匙，調味料(鹽、香油)。

作法：沙拉油加蒜片爆香，加入鮮香菇、紅蘿蔔拌炒，  
再放入高麗菜加調味料，炒至變軟。

