

消化道疾病生活調理建議

資料來源：《從治療到自癒》，西 木、杜國強、施南峰 著，
浙江科學技術出版社，2018。(又一本從人類進化史討論健康之道的書。)

常見的消化道疾病有胃病、腸炎、便秘、痔瘡等。這些疾病完全可以通過改變飲食結構和生活方式來預防、控制或消除，以下是一些具體的方法：

- 不吃甜食，少吃精加工的澱粉食品，如白米、米粉、白麵、玉米麵，未經發酵的尤其少吃，經過發酵的對胃的傷害較小。
- 多吃魚、肉、蛋、內臟等富含蛋白質的天然食品。馬鈴薯連皮吃、吃米飯喝米湯。
- 避免高鹽、腌製、薰製、油炸、辛辣的食品。
- 避免喝各種飲料，包括各種茶、咖啡、碳酸飲料等，特別是在空腹時。
- 避免吃藥(包括胃藥)，特別是止通藥、阿司匹靈、消炎藥…。
- 吃喝分開，先喝後吃；先食後熟食，吃飯期間和飯後不要馬上喝大量的湯、水或飲料。人類的胃可能更適合消化固體食物(是天然的)而非流體(是人工的)。
- 最好一日三餐，吃七、八分飽就好，除水以外不勉強自己吃喝。
- 堅持運動、沐浴陽光，睡眠充足，保持放鬆。

如果持續腹脹、打嗝、嘴唇開裂可能是胃酸不足，需要避免喝茶和碳酸飲料、避免吃口香糖、抗酸藥和加了蘇打粉做的食品。必要時可隨餐食用一小勺優質蘋果醋(以 1:5 兌水)，也可適當吃一些無添加的發酵食品，如酸菜、泡菜…等。

胃食道逆流者要避免服用西洋類安眠藥和地平類降壓藥，因為可能導致賁門鬆弛。抗胃酸藥可以暫時緩解反酸燒心，但長期服用會因胃酸減少反使更多食物無法分解消化，加重病情。事實上，反酸通常是源於胃酸不足而不是過多。

實踐證明，以上的方法也可以幫助防控腸炎。對腸炎病人則需注意以下事項：

- 遠離麥製品、豆製品和乳製品，但經發芽或發酵者除外。
- 避免使用非類固醇止痛藥，如阿斯匹靈、對乙酰氨基酚和布洛芬等、激素(如避孕藥、潑尼松、可的松等和各種抗生素)，如必需使用則須

同時補充優質益生菌。

- 經常吃富含水性膳食纖維的果蔬，如胡蘿蔔、洋葱、大蒜、馬鈴薯等。

便秘者或痔瘡病人需要避免精加工食品和刺激性飲料，多吃富含膳食纖維的食物，如香蕉、紅薯、生核桃、生杏仁或用橄欖油、山茶油或麻油涼拌的生蔬菜。每天足量飲水、運動、下蹲，必要時喝足量鮮榨蔬果汁，現榨且連渣現喝。需注意的是，許多藥物可能造成便秘，長期服用瀉藥會造成腸道平滑肌萎縮，影響蠕動削弱排便能力。部分痔瘡可能是由肛門濕疹，通常由藥膏、濕紙巾或抓傷等引起，擺脫這些因素就有希望擺脫痔瘡。

對於慢性胃病或腸炎，如果以上的方法無效，病人可能需要暫時採取以下改變：

- 戒糖、酒、茶、咖啡、辣椒等。
- 不吃所有麥製品、豆製品、乳製品。
- 遠離所有含食品添加劑的加工食品。
- 調味品只限粗鹽、動物油和糧食製的醋或果醋。
- 喝過濾過的水、不用牙膏、含殺菌劑的漱口水和口紅。
- 避免穿緊身衣物，吃飯時放鬆，細嚼慢嚥。
- 必要時補充優質益生菌，但要避免含糖的保健品。
- 對長期濫用抗生素而患上難治的偽膜性腸炎病人，可能需要接受糞菌移植療法。