

## 《无限飞行号》黎医师科普 春节饮食注意

新春佳节，“好好吃一顿”必不可少。然而胃肠在短期内被各式美食弄的十分疲累，导致肠胃功能紊乱，引起各类消化道疾病甚至心血管疾病。春节期间的饮食状态异于平日，主要表现在以下几点：

1. 肉类超标：春节期间大鱼大肉，三餐肉类摄入量远超平时，且酱汁丰富，油份及调味料亦超标。
2. 饮料水果加重负担：饮料的糖量很高，热量常不被重视而摄入过量。饭后所谓“帮助消化”的水果，糖份亦容易超标，进一步加重胃肠负担。
3. 小食坚果吃不停：两餐之间，亲朋团聚闲聊之际，亦会佐以一些传统小食或是坚果零食。传统的糖渍瓜果、油炸食物，比如糖冬瓜、笑口枣等，不仅热量高，煎炸食物亦会使人出现咽喉痛、口疮、便秘等情况。另外，坚果类虽说营养价值很高，但其油脂含量高，过多食用也会加重心肾负担。

### 中医所讲的消化功能

中医认为由“脾、胃”主要负责人体消化，其中胃将入口后的食物进行初步消化变成食糜，再将食糜向下运输至小肠、大肠促进排泄的生理作用；脾“主运化、升清”，与现代生理学观念中处理部分免疫功能有所不同，中医观点的脾具有将吃入的水谷化成精微物质，并将其转送至全身应用的生理功能。因此一旦脾胃受病，消化功能失调的症状就会表现出来，胃“失和降”，患者可能出现暖气、泛酸、呕吐、便秘的状况；脾气虚，升清功能受影响，患者可能出现疲倦、四肢无力、腹胀、水泻的状况。

### 中医饮食建议

针对以上这些春节饮食特点，中医建议“饮食有节制”。

1. 坚持七分饱，节中轻断食。饮食不节制，会损伤脾功能。中医养生提倡以七分饱为宜。若接连几餐都是十足饱食状态，可选择轻断食，即在一天中挑选一餐不吃，其他两餐只吃平时一半量，可增加人体胰岛素敏感性，改善脂肪代谢。
2. 坚果水果摄入需适度。中医认为坚果类有补肾强腰、润肠通便等功效。但摄入需适量，每日建议坚果摄入量为 10 克。另外，部分水果如木瓜、菠萝、奇异果等含有天然的蛋白酶，可帮助消化，减少饱滞油腻的感觉。但大多水果含糖量高，需注意适量摄入。
3. 多吃蔬菜保平安。新鲜蔬菜可解油腻、清热解毒，维持胃肠正常蠕动。春节可多食用应季的新鲜蔬菜。
4. 饮食宜细嚼慢咽：吃东西切忌狼吞虎咽，每次入口的食物建议先咀嚼 20 下以上，让食物在口腔中充分切细与搅拌，并藉由口腔的咀嚼动作唤起整个消化系统的消化吸收功能。
5. 幼童应控制零食量：糖果饼干、发糕、年糕等甜食过年最受小朋友欢迎，但儿童的肠胃消化功能尚未发展成熟，若是短时间内进食过多，肠胃消化不及，再加上糯米类食物难消化，就会引起腹痛甚至是呕吐，因此餐间零食应以定时、少量的方式给予，减少儿童随手可得零食，避免进食过量。

6. 汤酒限量，预防胃不适：平时患有胃食道逆流的患者，对于年节常见佛跳墙、人参鸡汤应适量饮用、尝味即止，过多的汤水容易食道逆流；高粱、啤酒等饮品要减量，酒精会使得肠胃括约肌松弛，造成胃酸上逆，引起不适，因此都要酌量饮用。

#### 中药辅助

1. 肉食滞：可用山楂泡茶或入菜；中药材山楂味酸甜，能消除油腻、帮助肉食消化。
2. 五谷食滞：神曲麦芽，用以消积化食。
3. 咽喉肿痛：可服用菊花、胖大海茶缓解煎炸食物引致口干舌燥、咽喉肿痛。
4. 便秘：决明子有润肠、降火气的效果。

#### 穴位保健调理肠胃机能

1. “内关穴”：此穴主理心、胸、胃的气机，按压可以减轻胃闷胀、反胃呕吐的不适。
2. “足三里穴”：位于足阳明“胃经”，为中医调理胃肠部的重要穴位，可以促进肠胃功能。
3. “阴陵泉穴”：此穴属于足太阴脾经，配合胃经“足三里穴”按压，增强脾胃运化，预防消化不良、腹泻、便秘的状况。