



## 长寿保健

现代人生活紧张忙碌,频频出现胃食道逆流症状,常见火烧心、溢胃酸、喉咙卡卡、慢性咳嗽、吞嚥困难等症状。有的人想像胃食道逆流症状是胃酸分泌过多引起,如果正确来说,应该是原先应该好好待在人体胃部,或消化后应往下进入十二指肠的胃酸跑错位置,反向蠕动至食道所致。为了避免胃食道逆流复发,营养师提醒,“限制碳水化合物摄入量”有助改善不适症状,至于快速降胃酸也有2个撇步以防逆行至食道,造成胃食道逆流。

**研究发现:淀粉吃得多,逆流性食道炎也越容易发生**

针对有胃酸过多或胃食道逆流的人,李婉萍营养师建议,可将淀粉量降低观察看看。根据一项2006年发表的文献指出,

研究人员让肥胖的胃食道逆流患者改采“每天低于20克”的低碳水化合物饮食后,再经24小时食道内酸硷度测定检视,发现受测者在食道远端胃酸暴露的状况明显减少,症状也获得了缓解。

另一个来自爱尔兰的研究,则探讨了淀粉和纤维的摄取量,与逆流性食道炎、巴瑞特氏食道及食道腺癌之间的关联。结果显示逆流性食道炎与淀粉摄取量呈现正相关,也就是淀粉吃得越多,逆流性食道炎也越容易发生。纤维摄取的多寡,则和巴瑞特氏食道、食道腺癌的风险呈负相关。食道腺癌和碳水化合物的总摄取量成反比,但会与高GI值(食物升糖指数)成正比。

李婉萍营养师在《护胃圣经台湾版》新书中提到,还有一个台湾所做的小型

# 胃食道逆流能吃淀粉吗?

研究指出,即使是采取流质饮食,碳水化合物含量的高低同样有影响。研究团队将相同体积、碳水化合物比例不同的两份餐点:(A)含有84.8克碳水化合物、(B)含178.8克碳水化合物,随机于午餐或晚餐时供应给胃食道逆流患者,发现当碳水化合物摄入的份量较多时,受试者发生胃酸逆流的症状会更频繁。

**该减多少碳水化合物才合适?每个人对碳水化合物的耐受度并不相同**

不过,到底该减多少才合适?由于每个人对碳水化合物的耐受度并不相同,适用他人的未必适合你,唯有落实且逐步尝试后才能找出一套符合自己的模式。就如同上述第一项研究所提到“每天低于20克”的低碳水化合物饮食,是对身体新陈代谢会造成重大影响、十分严苛的一种作法,需要经过专业评估才能进行。

李婉萍营养师建议大家,多留意自己每天吃下的碳水化合物种类,尤其应注意精致淀粉的摄取,最好尽可能降低比例。比方说,同

样都是米食,糙米饭/五谷饭优于白饭,白饭又优于磨成米穀粉(浆)后再制作的米制品。挑选越接近原始形态的食物越好,但这不代表原型食物就可以多吃,任何再健康的食材都需要考量“适量、均衡”。

另外,如果想要远离胃酸过多,李婉萍营养师以下也分享两个撇步有助立刻降酸,并且能护胃:

### 1. 烧烤油炸改蒸煮:

换个烹调方法,有助减酸!透过适当的烹饪方式料理食物,能改善消化效率并增加营养成分的吸收,比方说一篇1997年刊载在营养学医学《The Journal of Nutrition》期刊的研究报告说,煮熟鸡蛋和生鸡蛋在肠道中的吸收率,分别是90%与50%。

但是,某些烹饪方法却会使得食物中关键的营养素变少,或是变得更不容易消化,例如单纯的虾肉口感松软,消化的速度是比较快的,但若裹上粉、进了油锅酥炸做成凤梨虾球,有些人吃了就会产生不适感。同理可证,秋葵本来是顾胃好食材,但滚

胃食道逆流胃酸多怎麼救?  
 营养师:这2招立刻降胃酸

营养师 李婉萍

烧烤油炸改蒸煮

进食顺序改变  
 蛋白质 → 蔬菜 → 淀粉类

上炸浆变成天妇罗之后,性质也就改变了。

所以,任何可能提高食物油脂含量的料理方式都应避免。蒸和水煮有助降低食材中的脂肪含量,采用烘烤和微波方式则几乎不需要额外添加油脂就很美味。当料理必须加入绞肉一起调理时,先将绞肉入锅干炒并沥干油脂,然后再做烹调,也能避免多馀脂肪造成负担。尤其“油脂加淀粉”是最具杀伤力的,例如裹粉;如果是料理直接淋上适量苦茶油或是芝麻油,对护胃则有加分作用。

### 2. 改变进食顺序:

针对胃食道逆流的患者,建议先吃蛋白质食物,再吃蔬菜,最后才是淀粉类。因为胃中的消化酵素

主要功能就是用来分解蛋白质,比起淀粉和甜食更不易触发大量胃酸分泌,所以用餐时建议这样吃更能减缓逆流的情况:

1. 先摄取蛋、肉、豆腐等蛋白质,让消化液分泌,帮助蛋白质直接消化。

2. 接著再摄取蔬菜,因富含植物纤维的关系,能帮助胃酸推往肠道,也有助于减缓对胃壁所造成的刺激,避免胃酸太多而回流到食道了。

3. 最后再吃淀粉类主食,要注意的是,处于严重发作期的胃溃疡患者,并不适合吃太多蔬菜。长期有胃食道逆流问题或有轻微胃部发炎的人,建议淀粉、蛋白质和蔬菜类可以1:2:3的比例来摄取。

# 基督耶稣教会蒙嘉布厦堂会主耶稣升天崇拜会

## “基督必将第二次再来”



林克振主任牧师证道



雷志勇牧师带领认罪祷告



赖文庆牧师祝福



廖樱花传道主理



洪萍莉姐妹翻译



赞美小组

2022年5月26日是纪念和庆祝主耶稣升天的日子,基督耶稣教会蒙嘉布厦堂会主任林克振牧师于当天引用使徒行传1:11分享主题“基督必将第二次再来”。

主耶稣的升天是有史以来的唯一事件;主耶稣的升天并不是在黑暗里,而是在许多见证人的目光中升天;祂也是第一个进入天堂的门,并要为信徒敞开这门。主耶稣被接升天意味着基督十字架的大工已经完成了;祂已成就了上帝的使命,祂在十字架上所完成的大工讨上帝的喜悦;祂战胜罪恶、死亡和黑暗的权势;借着祂

的、复活和升天,祂已经成就了所有的律法;当人相信耶稣,他们的信心就算为他们的义;当主耶稣升天,祂赐予一个重要的信息,就是祂必要再来。正如天使说的“这离开你们被接升天的耶稣,你们见祂怎样往天上去,祂还要怎样来”。

主耶稣再来的信息不仅仅在主升天时天使所说的,而是在福音书中,主耶稣也一直的强调祂要再来。基督徒信仰的一个特点是从创世纪到启示录记载关于上帝的救恩计划。我们相信圣经是上帝的话,唯有上帝能够预言未来要发生的事,而主也一再地讲述祂必要

再来。

主耶稣的再来是信徒的盼望,上帝所应许的都已经成就,只有祂的再来还未成就。主耶稣升天,回到父那里去;若祂没有回到父那里去,圣灵就不会降临。我们现在等待主耶稣第二次再来,主耶稣在福音书中给予祂要再来的画面。启示录也称为预言末世的一本书,从启示录中我们也看到,这是揭开一切奥秘的书。关于主耶稣的再来,阅读启示录对我们来说是很大的难处,因为启示录是上帝借着一些画面让约翰记录下来。因此,解说启示录有各种不同的观点,但所有的观

点都是指主耶稣必要再来。

在基督教神学中,启示录有四种不同的观点:1.历史主义,被视为是预言教会旅程的历史;2.过去主义,认为启示录记载的事已经过去;3.未来主义,认为第四章之后都是还未发生的事;4.理想或属灵主义,认为启示录是抽象的,是描绘上帝与撒但的争战,而上帝得胜了。这些不同的观点都有共同点,就是耶稣必要再来。

主耶稣的第二次再来将是有意共睹的,对我们的影响是:1.主第二次再来时,祂要复活死了的信徒,并立刻改变还活着的信徒(林前15:23);2.主第二

次再来告诉我们,我们的劳苦在主里面不是徒然的(林后5:9-10),上帝会计算我们所做的,并要在祂的台前得赏赐;3.主第二次再来时,祂将要审判所有还未信祂的人,凡名字没有记在生命册上的人,将被扔在火湖里。

相信主耶稣是非常重要的,因为我们不知道祂何时再来。祂永远在人类历史中和所有世人的生命都拥有主权,信徒蒙召是要爱别人,我们相信耶稣是公义的审判官,祂将审判所有的人。你是否已经预备好迎接基督的第二次再来呢?

陈巧云报导



崇拜会现场