



## 长寿保健

疫情影响心情及生活,肠胃也容易闹脾气!若这段期间心情焦虑、压力大,时而便秘、时而腹泻,备受肠胃问题的困扰,当心很可能大肠激躁症已上身。肠躁症与生理、心理等因素皆有关,饮食也密不可分,营养师提醒,咖啡因、酒、含糖饮料等8大类饮食少吃,并提供6大类饮食参考清单,有助减缓肠躁症的不适症状。

根据统计,台湾约有10%~20%的人患有肠躁症,肠躁症的病因不明确,饮食、肠道细菌的变化、压力、睡眠不足都可能引发肠躁症,且肠躁症没有构造异常或生化检验值来帮助诊断,因此诊断上主要以临床症状为主,并排除其他疾病来判定。

程涵宇营养师归纳肠躁症常见的症状如下:

- 腹痛:通常发生在下腹部或整个腹部,排便后疼痛通常会减轻。
- 腹泻:1/3肠躁症的人有这个症状。粪便也可能含有粘液。
- 便秘:约半数肠躁症患者有此症状。经常有排便不完全排不干净的感觉。
- 腹泻+便秘:大约

20%的肠躁症患者会出现混合或交替的便秘和腹泻,且排便习惯改变。

●胀气:腹胀肠躁症是最烦人的症状之一。

●食物不耐:包括产气食物、乳糖和麸质。

●疲劳:逾半数肠躁症患者表示觉得疲劳。

●失眠:睡不好、失眠其实也跟肠躁症有关系!与没有肠躁症的人相比,患有肠躁症的人更疲劳,睡眠也更少。疲劳和睡眠质量差也与更严重的胃肠道症状有关。

●焦虑忧郁:焦虑、忧郁和消化道肠躁症症状互相恶性循环。

医学上认为肠躁症是一种慢性反复发作的功能性肠道疾病,目前医学上针对肠躁症的诊断标准多参照「罗马准则IV」进行诊断及分类:

肠躁症定义,症状至少在6个月前开始,且过去3个月内平均每周至少1天有复发性腹痛或腹部不适。同时伴随下列症状至少2项以上:

- 1.腹痛或腹部不适与排便相关。
- 2.有排便频率的变化。
- 3.有粪便外观形状的改变。

# 肠躁症害腹泻、便秘又腹痛!

大肠激躁症依照粪便黏稠度的不同,可分为便秘型、腹泻型、混合型3个亚型,治疗方式也不相同。肠躁症与饮食、肠道细菌的变化以及压力、睡眠不足都有关,饮食该如何吃也很重要,近10年来国际间逐渐推广低腹敏饮食(腹敏一词取自FOD-MAPS),指的是有些可能造成肠胃敏感的特定类型碳水化合物,由于这些食物在消化过程中无法被顺利吸收,可能致部分的人出现肠胃道不适。

程涵宇营养师归纳肠躁症病患的饮食习惯,发现食用脂肪、含糖产品、咸味小吃、蛋糕、饼干、西点、甜味饮料、薯片、薄脆饼干等,与引发肠躁症症状有最关连。国外其他研究也指出,多咖啡因、甜点、饮料的饮食习惯,较易有患上肠躁症的风险。并建议8种食物少吃,避免刺激肠道、引起胀气,以及6大类建议饮食清单,有助减缓肠躁症不适。

避免肠躁症恶化,8大食物少吃:

- 1.咖啡因:咖啡对肠道有刺激作用,会致致排便,有些人甚至腹泻。肠道期刊研究有发现,29%受访者喝下第一口咖啡后,20分钟内就会收到排便的讯号。含有咖啡因的咖啡可能是肠躁症患者的诱因。
- 2.啤酒:酒精饮料是肠躁症患者的常见诱因,这是与身体代谢酒精的



方式有关。另外酒精也会影响消化,它通常含有麸质,而葡萄酒和风味啤酒可能含有大量糖,造成更不舒服。建议选择无麸质啤酒,或不含人工甜味剂或添加糖的酒类。

3.含糖饮料:特别是高果糖玉米糖浆,是高腹敏(FODMAPs)食物,小肠不容易吸收这类型的食物,有些人吃可能会道致胀气和胃痛。

4.苹果:同样是高腹敏(FODMAPs)的食物,记得避免。

5.甜味剂:像是山梨糖醇、甘露醇,这类糖醇可能道致肠躁症状加剧,例如消化不良、胀气等。这类甜味剂常使用在口香糖、减肥饮料等,购买前记得看标示。

6.青花菜:像是青花菜就是常见的产气食物,肠道在分解这些食物时,它会引起胀气。

7.面包:市售大部分的面包是高腹敏(FODMAPs)的食物,可能造成肠胃敏感不适。

8.豆类:有些人吃豆类的食物较敏感,产气、腹胀的症状会比较明显,这时候就建议避免。

缓解肠躁症,6大类饮食清单

1.水果:橘子、蓝莓、草莓、覆盆子、葡萄、奇异果、凤梨、木瓜、火龙果、香瓜等低腹敏水果。

2.蔬菜:胡萝卜、茄子、甜椒、白菜、黄瓜、柠檬、豌豆、番茄。

3.蛋白质来源:鸡蛋、新鲜瘦肉、海鲜(避免加工肉类)。

4.淀粉类:米、南瓜、糙米(适量)、燕麦。

5.甜味剂:龙舌兰、甜

叶菊。

6.低脂饮食:避免油炸食物。

如果怀疑可能有肠躁症,该怎么办?

●请先给肠胃专科医师诊断。

●生活方式的改变,例如避免上述食物、缓解压力、运动、多喝水都会有帮助。

●益生菌补充剂也可以减轻症状。

●建议记录可能造成腹部不舒服的饮食记录,找出原因。

值得注意的是,大肠激躁症状有时与大肠癌症状相近,程涵宇营养师提醒,若有警讯症状产生时,如发病时间大于50岁、血便、黑便、半夜有腹泻情形、体重减轻、有胃肠恶性肿瘤家族史、严重腹痛时,必须特别小心做鉴别诊断。



## 家庭论坛

# 爱就是不问值得不值得

张爱玲的文笔犀利,写了许多著作刻画男女爱情的细腻情感,尤其许多精炼句子独称一绝,让人颇有深感,因而多位年轻学子印象深刻而喜爱。曾经google搜寻的首页,换成一个穿著旗袍的女生,好奇看一下到底是谁,原来是名作家“张爱玲”的百年诞辰纪念。

其中这两句话相当流传,“我要你知道,在这个世界上总有一个人是等著你的,不管在什麼时候,不管在什麼地方,反正你知道,总有这个人”;“你问我我爱你值不值得,其实你应该知道,爱就是不问值得不值得”

如果这世界上,无论在外受到多少风雨,有这样一个永远不改变的人在等你,多好。如果爱还要讲究条件、讲究地位、讲究身分、讲究金钱,有没有价值,那还能说是“爱”吗?她写得这麼好,形容得这样贴切,但看她的一生,我却不知道,她是否得到了一位那样的人跟那样的爱了?

这世界上,到底有没有这样“永远等候”作你避风港的人,跟这样的“不问条件、不受时间改变”的真爱?看看周遭的人,真的吗?仿佛得到的人,都是少数幸运儿?其实,真的有!那个愿意“永远等候”作你避风港的人,就是

主耶稣。那种“不谈条件、不受时间改变”的真爱,就是主耶稣的爱。

圣经就说到,人要称主耶稣的名为,以马内利,就是神与我们同在。“看哪,必有童女怀孕生子,人要称他的名为以马内利。”(以马内利繙出来,就是神与我们同在。)(太1:23)

再相爱的人,也没有办法保证陪到路终,非不愿,乃不能也,并不是不愿意,而是难以作到。“看哪,我天天与你们同在,直到这世代的终结。”(太28:20)

但主耶稣,祂不仅是与我们同在片刻而已,祂能永久的与我们同在,不受时空、不受地点的限制,祂能永远与我们同在。

人们总是企求真爱,但很少想过自己许多的不足、缺点,若我们有这麼多的不堪,有谁愿意长久、无代价、永远的付出他的爱呢?“为义人死,是少有的;为仁人死,或者有人作;惟有基督在我们还作罪人的时候,为我们死,神就在此将祂自己的爱向我们显明了”(罗5:7-8)

十字架上,为将我们从神的忿怒救拔出来。

“谁能使我们与基督的爱隔绝?难道是患难麼?是困苦麼?是逼迫麼?是饥饿麼?是赤身麼?是危险麼?是刀剑麼?…因为我深信,无论是死,是生,是天使,是掌权的,是现今的事,是要来的事,是有能的,是高,是深,或是别的受造之物,都不能叫我们与神的爱隔绝,这爱是在我们的主基督耶稣里的。”(罗8:35-39)祂不仅为我们而死,祂的爱还超越一切的限制,没有任何人事物能隔绝我们与主的爱,祂永远爱我们。

而今天最棒的,是祂的爱没有条件,祂的陪伴没有限制。只要我们愿意,祂就与我们同在。只要我们接受,祂的爱我们就能享受的。而且最重要的是,立即就能拥有,不用等待,不会变质,不会朽坏。

想要获得永远的避风港,陪伴你一生,无论如何永不改变的爱吗?我们可以对主说:“主耶稣,谢谢你爱我,原来你的爱是这麼不改变,是这样无条件,是这样没有限制。甚至在我作罪人的时候,就为我而死在十字架上。我现在愿意接受你,进到我的心深处,让我享受你的陪伴,以及你永远的爱。”

来源:水深之处



## 人生感言

钱, 没有性格,  
却在改变很多人的性格。  
钱, 没有立场,  
却让很多人站错立场。  
钱, 没有对错, 只有真假。  
人知道对错, 却很难分出真假。  
钱, 不偏心,  
但让很多人失去良心。  
钱不会整人,  
但有些人却为了钱整人。  
钱, 能改变贫穷, 钱有价值,  
可有些人为了钱失去做人的价值,  
所以也会变的不值钱。  
不要忘了, 钱虽重要,  
但人品更重要。

“贪财是万恶之根,  
有人贪恋钱财, 就被引诱离了真道,  
用许多愁苦把自己刺透了。”  
~提摩太前书6章10节~