

肚子常常在「生氣」，怎麼辦？

黃淑惠

營養師進行營養諮詢工作時，有一項目我們一定會問「你的腸胃功能如何？」許多人常會回答：「還不錯，但是有些小困擾，就是很容易脹氣，明明沒有吃多少東西但是肚子就漲的都可以打鼓了。」還有的是很容易放屁，常常聽到自己的肚子咕嚕咕嚕叫，然後就是連環泡式的不停放屁，在公共場合時真是令人困擾。



其實產氣是自然的生理現象，可以經由打嗝或放屁自然排出，人體是不會不舒服的。但是當體內聚積過多氣體而無法排出，甚至對消化道產生壓力有不舒服甚至疼痛感就不是正常生理現象了。身體為什麼會這麼容易「生氣」？這些氣從哪裡來？不停的「生氣」要不要就醫？

一肚子的「氣」從哪裡來？

其實在人體腸胃道中的氣體其來源可以分為兩種，一種是外在的空氣不小心被我們給吞進來的，譬如一邊吃飯一邊說話，或習慣性咀嚼口香糖、用吸管喝飲料或是張口囫圇吞棗吃東西，這時就會把空氣也順便給

吃進去了。

另一種來源則是源自食物，又可區分為兩種情況，一種是吃了本身就容易「產氣」的食物，像紅豆、黃豆等種實，或是氣味濃的蔬菜像洋蔥、韭菜青椒等。因其含有一些寡糖是人體無法分解的，在腸道中容易受到腸道菌利用而產氣，但這種氣體比較沒有氣味。還有人喝牛奶就會肚子漲不舒服，這是因為人體對牛奶中的「乳糖」無法分解所導致的，我們稱為「乳糖不耐症」。另一種情況則是因身體腸道中的微生物菌像不佳，厭氧菌（壞菌）數量過多，導致食物在腸道消化過程中，壞菌不停的利用食物（特別是動物性食物）來發酵而產生大量氣體像是氮氣、二氧化碳及甲烷等比較臭的氣體。這也是為什麼有些人的屁不臭，但有些卻是臭氣燻天令人想逃之夭夭。



如何讓肚子不再「生氣」

其實脹氣或放屁是很自然的生理現象，但是過度的產氣引起不停的嗝氣或放屁，實在令人不舒服，甚至會影響食慾。是否有什麼方法可以改善？

1.吃飯時緊閉嘴巴，不要吃飯配話

吃飯時盡量專心吃飯，而且不要一邊吃飯一邊喝水，也不要吃飯時還高談闊論，更不要狼吞虎嚥，盡量細嚼慢嚥，嘴巴闔攏就可以避免吞下一大堆空氣。平時也盡量不嚼檳榔、口香糖或喝含氣泡的飲料。

2.減少容易產氣食物的選擇或減量

很多人吃太多豆類或全穀類時很容易就產氣，因此可以減少這些容易產氣食物的選擇，或是不要一次吃太大量。常見容易產氣的食物列於表 1，可以依照自身的過往經驗去找出容易讓自己產氣的食物而減少它，但不是全面性排除這些容易產氣的食物，因為當中有些食物其實是極富營養價值有益健康的。

表 1.容易產氣的食物

全穀根莖類	地瓜、芋頭、馬鈴薯、玉米、糯米、燕麥片
種實類	扁豆、大豆、豌豆、紅豆、綠豆、豆干、豆腐、豆漿等
蔬菜類	花椰菜、韭菜、洋葱、青椒、茄子、高麗菜、芥蘭菜等
水果類	蘋果、柚子、甜瓜、葡萄等
乳類	牛奶、乳酪、乳酸飲料
飲料類	汽水、沙士、可樂、碳酸飲料
其他	油炸品、精緻甜點、添加山梨糖醇類食物

3.改變烹調方式可以減少產氣

有人喝豆漿會不舒服，有人吃糙米飯也會脹氣，全是因為這些食物外種皮或外胚層含有的寡糖（蜜三糖或水蘇四糖）很難被分解，此時反被腸道細菌發酵而產氣了。如果在未烹調前，多泡幾次水拉長浸泡時間並將水倒掉後再烹調，或是將烹調時間拉長，將豆類、糙米煮爛一些，或用壓力鍋來烹調，都可以有效減少寡糖量，進而改善脹氣現象。

另外也可以將這些容易產氣的食物與不會產氣的食物一起烹調，像是豆類或蔬菜加薑，就可以有效抑制氣體產生。

4.服用益生菌改變腸道菌相

如果是在服用藥物治療一段時間後發現很容易脹氣，或是原本的飲食型態大多偏肉食較多蔬果不足的情況而容易產氣，這都極有可能是因為腸道內的益生菌不足，壞菌過多引發過度發酵而形成。此時如能補充適量益生菌，並伴隨增加新鮮蔬果攝取，讓益生菌重新附著在腸道上並因可溶性纖維的存在而培養生長，則一段時間後腸道菌相將因改變而能慢慢舒緩脹氣的產生。



5. 適當的酸味食物可以促進唾液分泌促進腸胃消化

隨著年齡增加，有些人會因唾液分泌減少、胃液分泌及蠕動都降低導致食物不易消化、容易堆積而不舒服。此時選用一些酸性食物像是梅子、檸檬或是山楂片都可以促進唾液和胃液分泌。鳳梨、木瓜等含有消化酵素的水果也可以幫助腸胃蠕動緩解脹氣。

6. 針對乳糖不耐症的解方

分解牛乳中乳糖所需的「乳糖分解酵素」其實是可以被誘發出來的，人體會因長期不再喝牛乳而使得乳糖分解酵素自動消失。因此再次喝牛乳時就會因乳糖的不消化而產氣。如果每次只喝少量牛乳或是稀釋牛乳濃度，慢慢去刺激腸道是可以將乳糖酵素誘發出來的，脹氣就可以被緩解了。

7. 物理性按摩腹部、熱敷及運動



當發生脹氣時，適當的運動（如散步）可以有助氣體排出。或是用手掌輕輕按住腹部，以肚臍為中心，順時針方向按摩。也可以用溫熱毛巾敷在下腹部。這都是利用物理

性刺激腸胃道蠕動加速氣體排出的方法。

8. 舒緩生活壓力、規律飲食

還有一群所謂「腸胃失調」的患者，並沒有食物上的問題也沒有器質性病變，卻因為長期生活在緊張忙碌和壓力之下，導致腸胃蠕動失調而出現了脹氣、腹痛或腹瀉等問題。此種現象多半發生在30~50歲所謂中壯年身上，女性又比男性高。針對此現象：養成健康的飲食、良好的生活習慣，適當的運動及放鬆情緒舒緩壓力都是幫助改善的方法。

不可忽視疾病所引起的脹氣

有些人覺得腹脹就是太多氣體，其實有些時候未必全是氣體，也有可能是水分、過多食物、過多糞便甚至可能是腫瘤或其他器質性病變所引起的感覺。如果你已經小心飲食、注意食物選擇和生活習慣了，但仍然沒有獲得明顯改善，甚至還伴隨其他症狀時，例如：不正常便秘、腹瀉、便血、腹痛、嘔吐、發燒、體重減輕等，就請盡快尋找腸胃科醫師做檢查。因為有些腸胃道疾病也常以腹脹來表現，包括腸胃發炎、潰瘍、胰臟炎、腸阻塞、腸套疊、腸沾黏、腸胃腫瘤等甚至肝硬化、腎臟病、心臟病等併發症也會出現腹脹，因此不可忽視宜盡快就醫。

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉