

## 常有消化問題？哪些食物應該要避免？

導讀：妳經常有脹氣、胃痛等消化問題嗎？如果有，妳應該要避免吃高麗菜、馬鈴薯、黃瓜、西瓜等食物。因為它們會加重妳的腸胃問題，引發更多不適。相反的，妳應該要規律飲食、按摩腹部、多喝水來改善腸胃道。

### 一、有消化問題應避免的食物

#### 1、避免吃高麗菜

妳第一個應該避免的食物是高麗菜。十字科的蔬菜非常難以消化，這也是為什麼妳在食用後會出現消化不良、胃痙攣和消化問題，尤其是在夜間。

#### 2、避免吃馬鈴薯

如果妳有打嗝和腹脹等腸胃問題，最好遠離馬鈴薯。馬鈴薯含有澱粉，會阻礙消化，和豆類一起食用時，會惡化問題。

現代人常有腸胃問題。

#### 3、避免吃甜萊姆

吃太多甜萊姆會影響消化，加重病情。甜萊姆富含維生素C，可以刺激胃壁，所以妳應該要限制飲用甜萊姆汁。

#### 4、避免食用黃瓜

大多數的女性認為，食用黃瓜可以幫助她們減肥。但是，它可能會導致胃部問題，因為它富含水和纖維，會減慢消化過程，導致氣體產生。這也是為什麼妳在晚上吃黃瓜會感覺臃腫。

#### 5、避免食用西瓜

就像黃瓜一樣，西瓜富含水和纖維，增加腸道內的時間，妨礙消化。此外，它還含有糖甘露醇，會導致腹脹和脹氣。

### 二、如何改善消化問題？

#### 1、可以食用生薑

生薑是眾所皆知可以幫助消化的食物，也因此很多孕婦會用來幫助消化，避免嘔吐。妳可以直接咀嚼生薑片，也可以飲用生薑茶，或是食用生薑製品。

#### 2、經常按摩腹部

除了飲食之外，妳也可以利用按摩腹部來幫助消化。經常使用乳液或是按摩霜，順時針在腹部按摩，除了可幫助消化之外，還可以預防便秘。

### 3、規律正常飲食

經常暴飲暴食、三餐不正常也會引起消化問題，腸胃不適。因此，妳應該要定時定量、細嚼慢嚥、少量多餐。

### 4、限制辛辣油膩

辛辣和油膩的食物會加重妳的消化問題，引起更多的胃酸和腹瀉。因此，妳應該要限制攝入辛辣和油膩的食物，如果可以不吃是最好的。

### 5、飲用足夠液體

液體飲用不足也會加重消化不良的問題。因此，妳應該要確保自己飲用足夠的液體，多喝水、果汁。此外，這樣還能提升新陳代謝。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

