

防止消化不良 從改變飲食習慣開始

導讀：很多人的消化不良、胃部不適都是因為飲食習慣不良所引起，像是暴飲暴食、吃飯喝水、沒有正確咀嚼等。因此，要改善消化，應先從改變飲食習慣開始。此外，多吃蔬菜水果等幫助消化的食物，可以有效預防。

一、會導致消化不良的飲食習慣

1、深夜吃得太飽

不論妳是工作的太晚，或是有事晚睡，確保妳吃得輕便，最好是早一點吃晚餐，以避免消化不良。這是因為，晚吃的習慣和大餐會讓妳腸胃不適，導致胃病。

2、辛辣油膩食物

不用說，過多的辛辣和油膩食物也會引發妳的消化不良。它們不僅會刺激胃黏液，也會增加其他胃部併發症的風險，如胃酸和腹痛。

不良飲食習慣會引起消化不良。

3、經常暴飲暴食

大多數的人都很容易壓力或是看電視而吃太多，這也可導致消化不良，因為這樣會造成胃部壓力，妨礙消化。

4、兩餐間距太久

有些注意體重的人會以豐盛的早餐開始新的一天，中午不吃或隨便吃，晚餐再吃得豐盛一些。但這不是好主意，兩餐間隔太長會導致胃酸和消化不良。

5、吃飯時候喝水

如果妳有吃飯過程中喝水的習慣，最好避免，因為它會稀釋胃液。胃液會幫助消化，因此喝水會減慢消化過程，導致消化不良。

6、不良食物組合

消化不良的常見原因是錯誤的食物組合。像是同時吃水果和富含碳水化合物的早餐或乳製品、動物性蛋白質和碳水化合物，因為它會阻礙消化過程，引起消化不良。

7、沒有正確咀嚼

工作忙碌、家務繁忙？這讓妳經常匆忙吞下食物，欠缺咀嚼。如果妳經常這樣，最好要避免，因為沒有正確咀嚼食物也是導致消化不良的關鍵原因。

二、可以幫助消化的食物

1、高纖維的水果

水果富含有纖維，可以幫助消化，妳可以多吃木瓜、芒果、柳橙、香蕉等，都可以促進消化，防止胃酸或是便秘等問題。

2、高纖維的蔬菜

除了水果，蔬菜也是富含有纖維的食物。妳可以多吃綠葉蔬菜、玉米筍、番茄等蔬菜，幫助消化，還能補充礦物質。

3、其他食物類型

除了蔬菜、水果之外，其他像是生薑茶、薄荷水、堅果、燕麥等，也都可以幫助消化，防止胃部不適，妳可以將它們納入飲食計畫中。

* 資料來源：輯自<<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。

