

營養午餐文宣教育

胃食道逆流揪元凶，不只有咖啡甜食？專家揭：這些水果竟是胃酸大魔王

常聽人說：「溢赤酸」、「火燒心」，指的就是胃食道逆流的典型症狀。近年胃食道逆流的盛行率有逐漸升高的趨勢，大約是 **25%**，也就是每 **4** 個人即有 **1** 人有胃食道逆流，包括肥胖、暴飲暴食、懷孕、裂孔疝氣等，都容易誘發胃食道逆流。如果想要避免「火燒心」問題反覆發生，到底該怎麼做？要先抑制胃酸產生嗎？除了少喝咖啡外，還有哪些食物也要忌口呢？就讓專業營養專家告訴我們！

胃食道逆流是胃酸太多惹禍？

中山醫學大學營養學系**王進崑教授**表示，胃食道逆流的成因在於，人體食道和胃部間相會的下食道括約肌鬆弛，造成賁門閉鎖不全，使胃部的胃酸逆流而上導致。而在胃酸往食道逆流的情況下，便會造成胃部灼熱、疼痛，以及火燒心、咳嗽、聲音沙啞等一連串不適症狀的發生。

因此，想要防範惱人的火燒心症狀反覆復發，只是單純抑制胃酸產生並沒有太大的實際效用。而是應該從根本避免下食道括約肌鬆弛、賁門必鎖不全的發生。至於哪些不良行為會導致上述情況出現，**王進崑教授**指出，**主要可分為下列 4 大因素：**

- 1. 身體結構因素：**年紀大，造成身體器官老化、鬆弛。或是，因肥胖把胃部撐大，導致括約肌鬆弛有關。
- 2. 姿態性問題：**吃完飯後，在食物未消化的情況下直接臥躺，也會因不良姿勢把胃部上抬，而造成賁門閉鎖不全的發生。
- 3. 藥物因素：**某些高血壓、氣喘藥物，也會引起下食道括約肌鬆弛的發生。
- 4. 食物因素：**某些特定食物也會誘發下食道括約肌、肌肉，以及支氣管不自主擴張、鬆弛，使賁門更關不好。

預防胃食道逆流這樣吃

所以綜合上述原因，想要預防胃食道逆流產生，首先要先排除上述可能肇因。而其中，又以飲食少碰會造成下食道括約肌鬆弛的食物，更是自我日常保養的關鍵。但到底哪些食物要特別注意、多加忌口呢？**王進崑教授**指出，現代人風行喝咖啡，不管是上班、會議提神，還是三五好友話家常，都有它的存在，儼然成為國民飲品。但值得注意的是，咖啡中富含的咖啡因，卻有「天然鬆弛劑」的作用，過量攝取容易使下食道括約肌鬆弛、賁門關不住，而誘發火燒心發生。

另外，也有不少朋友愛好品茗、喝茶。茶類飲品中，同樣也有咖啡因的存在，對於有胃食道逆流困擾的朋友來說，都不建議頻繁飲用。特別是在空腹、肚子裡沒有食物的情況下，由於缺乏食物稀釋，飲品會直接刺激胃部、肌肉組織，因此更要避免。除了減少咖啡因攝取外，巧克力、薄荷等食物，也都要適量！因為，日常飲食常見的巧克力裡的可可鹼，以及薄荷中的薄荷醇、類可可鹼成分，也會造成支氣管、下食道括約肌的鬆弛。這也是為什麼獸醫師常呼籲民眾，不要讓家中貓狗等寵物誤食上述成分，以免造成寵物氣管過度擴張，出現神經、腸胃性發炎反應的原因。

罹患胃食道逆流飲食要注意

至於廣告台詞常提到的，吃甜食到底會不會造成胃食道逆流？**王進崑教授**解釋，其實甜食並不會直接刺激下食道括約肌，使其鬆弛，造成胃食道逆流發生。但這些富含精緻糖、經過油炸的食物，在消化吸收上往往較費時、費力。而人體為有效消化它們，往往會分泌大量的胃酸，因此在胃部賁門關不緊的狀態下，也就更容易使胃酸逆流而上，引發諸多不適。此外，也有研究發現，短時間內食用大量口感偏酸的番茄、鳳梨，以及檸檬、橘子等柑橘類，也會增加胃酸的分泌，故有胃食道逆流病史的朋友，也要多多注意。

【專家小叮嚀】：

最後，**王進崑教授**再次提醒，想要預防胃食道逆流反覆復發，民眾除了從調整日常飲食習慣下功夫。檢查自己有沒有藥物、身體結構上的問題，戒除菸酒更是重要。因為，香菸、酒精也都會刺激下食道括約肌舒張，造成鬆弛、賁門無法閉合的發生，要多加留意。