

Tips for the Elderly to Maintain Digestive Health

Australian Chinese Daily Weekend Edition 25/7/2020

Design : 13

長者保護腸胃健康不可不知的貼士

之前曾經跟大家討論過，長者若要保護腸胃健康，補充纖維、液體和益生菌的重要性，今天，我想繼續和大家探討長者其他保護腸胃健康的貼士。

益生元是益生菌的糧食

第一，吃足夠的含有益生元的食物。益生元，英文稱 prebiotics，是益生菌的糧食。它們通常是複雜的碳水化合物，在被人體進食後要到直腸部分才會被消化。此類食物包括蒜頭、蘆筍、洋蔥、大蒜、早餐麥片、五穀麵包和大豆等。如果你不吃這些食物，那你體內的益生菌就可能因為缺乏糧食而無法生存。

避免過度進食紅肉

第二，避免過度食用包括牛肉、羊肉和豬肉在內的紅肉。雖然目前並沒有足夠的科學數據說明過度食用紅肉會直接導致罹患胃腸道癌，也沒有標準說明要吃到甚麼量度才會升高罹患胃腸道癌的危機。但是，確實有某些研究證明，每天攝取多於 100 克的紅肉和升高罹患胃腸道癌的危機成正比關係。因此，澳大利亞癌癥協會大綱建議，一周不要食用多過 455 克煮熟的紅肉，而且最好挑瘦肉。畢竟，紅肉是人體蛋白質和鐵質的重要來源。所以大家還是要適量攝取紅肉，沒有必要完全戒食。

盡量少吃腌制加工或燒焦的肉類

第三，盡量少吃或者不吃經過腌制加工或過度烹飪的肉類。這類食品主要包括香腸、臘腸、臘肉、熱狗、培根、午餐肉、火腿等。由於這類食物大多都高脂肪高鹽分，而且添加了亞硝酸鹽和硝酸鹽，所以在人體內代謝後很有可能直接產生致癌物質。另外，經常食用過度烹調已致表面燒焦的肉類，也有可能升高罹患胃腸道癌的危機。

建立健康生活方式

最後，千萬不要忽略了健康的生活方式和多做運動的重要性。很多人的腸胃問題，其實都跟吸煙、喝酒，攝取過多咖啡因、高脂肪的食物，甚至作息不規律、生活壓力大、精神緊張有關。有科學研究表明肥胖的人通常容易有胃痛胃脹氣等癥狀。相反，那些體重標準、經常做運動，以及多吃蔬果和其他高纖維食物的人，則相對來說較少有腸胃方面的問題。

當然，有些人的腸胃不適可能是因為患有某些情緒疾病（如患焦慮症等），或是因為長期服用某些藥物，亦或因為接受某些疾病治療而引發的。如果你是屬於這些特殊因素而產生的腸胃不適，還是盡早諮詢醫生的意見並獲取改善方法更佳。

祝各位長者都有個健康好腸胃！

作者：陳莉莎（澳洲註冊營養師、糖尿病教育師，同時是澳華療養院基金合約營養師）



長者做大廚，用新鮮蔬菜做材料

過度進食紅肉容易導致胃腸道癌



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838

電郵：cmu@anhf.org.au

網址：www.anhf.org.au