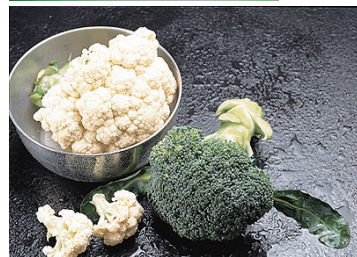


胃食道逆流飲食攻略

整理／洪詩茵 資料提供／采實文化《跨科解密 胃食道逆流修復全書》



「用餐後，不自覺想咳嗽或清喉嚨？」、「半夜容易咳嗽咳醒，或感到呼吸急促？」、「早上起床喉嚨感到嘶啞或疼痛？」……小心，可能是「胃食道逆流」惹的禍！

根據國民健康署統計資料顯示，台灣有 1/4 人口罹患胃食道逆流。工作壓力大、三餐不定，加上現代人的飲食習慣，常在不知不覺中將 pH 值直逼檸檬、甚至是胃酸酸度的食物吃下肚，促使患者逐年年輕化，甚至成為全球普遍的文明病。《跨科解密 胃食道逆流修復全書》作者基於其 30 年的臨床經驗與研究，以宏觀的角度描述典型與非典型逆流之間的差異，若能即早釐清病症，調整飲食習慣，將能有效消除逆流症狀。

該如何知道自己有逆流

典型胃食道逆流的患者會有胸口灼熱的症狀——進食後會胸口疼痛，尤其是吃完油炸物或油膩的食物後。大多時候，醫生會將此患者診斷為胃食道逆流疾病。較困難的問題是如果你是「非典型」或「隱

性」逆流，也就是咽喉逆流，該從何得知呢？

逆流的常見症狀：沙啞、慢性咳嗽、短暫窒息、吞嚥困難、喉嚨有個腫塊、鼻涕倒流、胸口灼熱。

咽喉逆流在白天或夜晚都可能發生，但是大部分咽喉逆流的患者不會有胸口灼熱症狀（因此是「隱性逆流」）。針對這一點的解釋為逆流物質停留在食道上的時間不夠久，因此不會使器官出現難受症狀；然而，即使只是一點胃液進入喉嚨，就會產生症狀。喉嚨和聲帶對於逆流導致的刺激和損傷，其敏感程度是食道的一百倍。

咽喉逆流的症狀為聲音沙啞、喉嚨太多黏液、清喉嚨、鼻涕倒流、慢性咳嗽、喉嚨有個腫塊的感覺、喉嚨疼痛、短暫窒息、呼吸短促、氣喘、鼻竇問題、吞嚥困難、牙齒疾病，甚至口臭。有些人會有間歇性或慢性沙啞，有些人會有嚴重鼻腔和喉嚨倒流的問題——即過多黏液或痰，所以導致慢性的清喉嚨。如果發現任何一種上述症狀，特別是如果你抽菸，那麼應該問問你的醫生你是否有咽喉逆流的可能性。

逆流症狀指數 (THE REFLUX SYMPTOM INDEX, RSI)

下列九個問題，請依照自己的狀況，圈選 0-5 分，最後將所有分數加總，以得到你的逆流症狀指數。

以下狀況對你的影響程度	0= 沒有影響		5= 嚴重影響				
聲音沙啞，或是有聲音方面的問題	0	1	2	3	4	5	
清喉嚨	0	1	2	3	4	5	
過多喉嚨黏液或鼻涕倒流	0	1	2	3	4	5	
吞嚥食物、液體或藥丸有困難	0	1	2	3	4	5	
飯後或躺下時咳嗽	0	1	2	3	4	5	
呼吸困難或短暫窒息	0	1	2	3	4	5	
麻煩或惱人的咳嗽	0	1	2	3	4	5	
感覺喉嚨有腫塊	0	1	2	3	4	5	
胸口灼熱、胸痛、消化不良、胃酸逆流	0	1	2	3	4	5	

最常診斷和治療咽喉逆流的專科醫生為耳鼻喉科醫生。而耳鼻喉科醫生，是使用逆流症狀指數 (RSI) 作為篩檢工具。你可以藉由回答上述問題來瞭解自己的逆流症狀指數。

一般來說，咽喉逆流的魔法數字是 15，但是逆流症狀指數並非一定能夠確認你罹患咽喉逆流，因為有些咽喉逆流的患者，其逆流症狀指數很低。另一方面，大多數咽喉逆流患者具有一個以上的症狀。潔米醫生所治療的患者，逆流症狀指數平均大於 20。如果你察覺自己有任何一項逆流徵狀，請去看醫生。

逆流的危險信號

以下是一些嚴重逆流的警告信號與症狀（咽喉逆流和胃食道逆流）。其中一些症狀，可能還表示存在更危險的情況。

1. 用餐後出現壓迫性胸痛，讓你懷疑自己心臟病發；顯然，為了以防萬一，你應該立刻前往急診室。
2. 半夜從酣睡中醒來，像條離開水裡的魚一樣咳嗽和大口大口地呼吸；這稱作喉痙攣，你不會因此而死，但是感覺起來會。
3. 慢性咳嗽超過三個月，但是胸部 X 光正常。對於難以診斷的慢性咳嗽，逆流是最常見的原因。
4. 除了正在進食之外，喉嚨如果總是感覺起來有腫塊；通常是咽喉逆流。
5. 早晨聲音沙啞、漸進性（惡化）的聲音嘶啞，還有吞嚥疼痛，都可能是咽喉逆流的症狀，甚至可能是喉癌。你應該去看耳鼻喉科醫生。

逆流與睡眠障礙

你一天當中吃了什麼、吃了多少和何時進食皆可

以嚴重影響你的睡眠品質一反過來說也會影響你的專注力、情緒、工作習慣和整體的生活品質。

如果你有逆流，避免過度進食，尤其是過度飲酒。此外，飯後三小時你不應該躺下；如果你有夜間逆流，你應該準備一個三角枕或類似的東西以抬高頭部和胸部。光是支撐頭部的普通枕頭沒有幫助。抬高胸部能使你的晚餐更難恣意遊走；重力會幫忙。

對逆流患者而言，酒精是個打擾夢鄉的問題製造者。它會放鬆食道瓣膜，放行胃的內容物逆流。此外，如果你在腦袋不清不楚的情況下睡著，那麼你就是真的喝

醉了，而且可能會在三到四個小時後醒來，出汗的同時腦中還充滿一百萬種不同的想法；這就是酒精戒斷的跡象。永遠不要在頭腦混沌不清時去睡覺。做些呼吸運動，盡可能保持清醒並飲用大量白開水。

如果你半夜會醒來咳嗽，那麼有兩種可能的原因：一種是逆流，另一種則是睡眠呼吸中止症，而這也可能會因為逆流而更加惡化。睡眠呼吸中止症是你的喉嚨會在睡眠期間塌陷，尤其發生在更深層的睡眠週期中。睡眠呼吸中止症與打鼾有關，但是打鼾可以是逆流或其他情況所造成，如體重過重或鼻道慢性充血。睡眠呼吸中止症是非常常見卻被低估的疾病。

如果你想得到一夜好眠，吃一頓清淡的晚餐，且至少在睡前三小時用餐。避免過鹹的食物，它可能會讓你因為脫水而醒來，並且避免飲用超過一杯葡萄酒或等量的酒。當然，不要喝含咖啡因的飲品。想要真正輕鬆入睡，你可以嘗試溫水浴、舒緩的音樂和洋甘菊茶（不要薄荷茶！）關於如何得到一夜

好眠的更多資訊，可以上《跨科解密 胃食道逆流修復全書》作者喬丹醫生的網站：www.bluesleep.com。再次重申，太晚進食是逆流的關鍵風險因子。如果可以，我們會堅持讓每位會逆流的人在晚上八點關閉廚房，尤其是有氣喘等呼吸問題的人。此外就是——永遠不要吃宵夜或睡前零食。

給逆流患者的最佳食物

哪些食物有助於減少逆流？以下所列的食物讓餐點更多樣化，並且特別有助於減少逆流。在可以容忍的範圍內，給予自己一個最好的機會，把身體轉變成一個無逆流區域。

●燕麥片

燕麥片是最佳的早餐，而且任何時間都適合當作點心。它能帶來飽足感，但是不會造成逆流。即使是帶著葡萄乾的即溶燕麥片也是「合法的」，因為燕麥片會吸收葡萄乾的酸度。

●全麥麵包

在整個文明社會中，以小麥、燕麥和大麥製成的麵包一直是人類飲食的主食。在聖經中就有提到麵包，但是烘焙則直到中世紀才流行起來。在那之前，「麵包」更像是用穀物做成的稀粥。一般來說，黑麵包指的是農民麵包；白麵包（從字面和意義上）則指更精緻的麵包，而在第二次世界大戰後，精製麵粉真正興起，全穀物不再受到人們的青睞。直到過去二十年間，隨著我們對於精製食品中所流失的營養日益重視，全麥麵包才捲土重來。

逆流食療普遍建議食用全麥麵包，但是今日大多數的小麥相較於我們祖父母那輩吃的，含有較高的升糖指數（醣類轉換）。因此，我們建議限制麵包的攝取，特別是體重過重的逆流患者，因為小麥會轉換成醣類，醣類再變成脂肪。儘管全麥麵包很美味，又是良好的早餐選擇，但是不宜每餐都吃麵包。用蛋白質和複合式碳水化合物，如小扁豆、豆類、

燕麥、藜麥和糙米來取代麵包。

我們現在知道小麥對於患有麩質不耐（Gluten sensitivity）「乳糜瀉（Celiac disease）和麩質造成的運動失調（Gluten ataxia）」的人會是問題，而對於這些患者，麵包和其他含有小麥的食物應該完全排除於飲食之外。我們也區辨出麩質不耐的逆流患者：其中一小群人的逆流是由於食物含有麩質而被誘發。我們從這群患者的自我報告中得知，無麩質飲食是控制他們逆流的關鍵。因此，我們會建議頑固性逆流——儘管已執行健康的逆流食療和生活方式卻無法緩解逆流的患者們，進行三個月無麩質的飲食試驗。

總之，一般來說麵包對於逆流患者是友善的食物，但是並非全員適用。畢竟，逆流食療不必是含有過量單一碳水化合物和糖的高碳水化合物飲食。

●薑

如果適量，薑對於逆流來說是最好的食物之一。縱使人們對於薑味的喜好趨於兩極，但是它富含風味；它就是如此與眾不同。薑在歷史上一直被用做抗發炎藥，而且是治療胃腸疾病的處方。我們的患者雖然對於許多食物的褒貶不一，但是對於薑則一致讚譽有加。

薑可以使用刨刀輕易地削皮、切片、切丁或刨絲。《跨科解密 胃食道逆流修復全書》書中用薑來烹調和製作冰沙。

●蘆薈

蘆薈是著名的天然癒合劑，它似乎也能治療逆流。蘆薈可以用盆栽種植，不過其葉片有時候會在雜貨店和健康食品商店中單獨販售（也能見到液態狀的商品。）我們在食譜中把蘆薈當作增稠劑，以及用於凝結液體。

●沙拉

每天吃沙拉是件好事。沙拉是逆流患者的基本餐點，只是應該避免蕃茄、洋蔥，以及起司和高脂醬料。我們允許醬料帶點酸或脂肪，但是只能允許一

大匙（或更少），而且必須經過測量，不能目測！

●香蕉

香蕉是很棒的點心，而且其 pH 值為 5.6，對於逆流患者來說很好。然而，大約有 1% 的逆流患者發現他們的狀況會因為吃了香蕉而惡化。由於比例很小，所以我們沒有把香蕉列為特殊食物，但是你要記得，對於大多數人有效的東西，不一定對你有用。

●甜瓜

甜瓜的 pH 值為 6.1，很適合逆流患者食用。然而，如同香蕉一樣，少部分的患者需要避免食用。由於比例很小（1-2%），所以我們沒有把甜瓜列為特殊食物。有利於逆流的食物類別中包含了哈密瓜、香瓜和西瓜。

●新鮮茴香

新鮮茴香的 pH 值為 6.9，對於逆流患者來說是好食物，而且似乎可以增進胃部功能。這種脆脆的蔬菜味道獨特，帶有溫和的甘草味。把白色球莖部分切成薄片，可以與芝麻葉和菠菜嫩葉拌成美味沙拉。它用於雞肉料理也很適合，而且如果你喜愛茴香的風味，也可以拿來做成絕佳的點心。

●雞肉和火雞

家禽肉是逆流食療的主食。它可以被蒸煮、烘烤、炭烤或油煎（但是不要油炸！）而且你必須撕掉高脂肪的雞皮。

●魚類／海鮮

海鮮是逆流食療的另一種主食。烹調時應該選擇烘烤、炭烤或油煎，絕對不要油炸。蝦子、龍蝦和其他貝類也適合逆流患者。我們推薦野生的魚，不要養殖魚。

●花椰菜、青花菜、蘆筍、四季豆和其他綠葉蔬菜

這些蔬菜對逆流患者來說都是很棒的食物。幾乎所有綠色蔬菜和根莖類植物都很好。

●芹菜

芹菜因為高含水量，所以幾乎沒有熱量。它也是絕佳的粗纖維食物，並且有助於抑制食慾。

●巴西里

幾千年來，巴西里一直被當作草藥，用於舒緩胃部不適和幫助消化。平葉巴西里和皺葉巴西里可以在很多地方取得，它們是絕佳的調味與裝飾食材。

●庫斯庫斯和米飯

庫斯庫斯（粗粒小麥）、布格麥和米飯（尤其是糙米）對於逆流患者來說都是絕佳食物。我們總是一再強調，複合式碳水化合物是一種良好的碳水化合物。

抗逆流食譜

香草煎蛋捲與全麥吐司



【材料】

蛋 4 顆
巴西里 4 枝
龍蒿 1 枝
百里香 1 枝

（以上三項皆洗淨、瀝乾、去莖、切成細末）

白開水或脫脂酸奶油 2 茶匙
奶油 2 茶匙
鹽（調味用）適量

【作法】

1. 用叉子把兩顆蛋攪拌均勻。（你將會做出兩個小蛋捲，每個含有兩顆蛋。）
2. 將半量的白開水或脫脂酸奶油，以及香草和鹽加

【每份營養標示】
熱量 234 大卡 / 蛋白質 14 克 / 碳水化合物 14 克 / 脂肪 14 克

- 到蛋液中。
- 以中火預熱一個約 20 公分不沾鍋。
 - 放入 1 茶匙的奶油，煮至其發泡並轉成淺褐色。
 - 立刻將 2 倒入鍋裡。
 - 讓蛋液凝固幾秒鐘，然後把鍋子自爐火上移開，一邊用木勺或耐高溫的橡膠刮刀攪拌。
 - 把鍋子放回爐火上，輕輕敲打鍋子以去除氣泡，調降溫度。
 - 使用不沾刮刀，從 1/3 的地方將蛋折至中線。
 - 再從另一邊 1/3 的地方折起，稍微在中線重疊，然後小心地翻轉到盤子上。重複上述步驟煎好另一份蛋捲。
 - 蛋捲可以刷上一點融化的奶油（也可以不刷）。
 - 撒上一些香草，然後在盤子一邊放上吐司。

菠菜芝麻葉蘋果梨子沙拉



【材料】

菠菜 2 杯 芝麻葉 1 杯
柳橙汁 3 大匙
金冠或紅蘋果 1 顆（削皮並使用粗刨絲器磨成泥）
梨子（去皮並切成約 1.5 公分的小方塊）1 顆
帕瑪森起司（磨碎）1 大匙 烤過的芝麻 1 茶匙
鹽（調味用）適量

【作法】

- 把柳橙汁倒在在蘋果和梨子上，防止變色（減緩氧化速度）。

【每份營養標示】
熱量 83 大卡 / 蛋白質
2 克 / 碳水化合物 18
克 / 脂肪 1 克

- 洗淨菠菜和芝麻葉。可以利用蔬果脫水器，或是把蔬菜放入裝滿冷水的大碗中，取出後再視需要重複此步驟。清洗到碗底看不見沙子。
- 徹底瀝乾；使用蔬果脫水器最容易。
- 在平底鍋中烘烤芝麻，直到變成金褐色。立刻倒入碗或盤子中，避免因為餘熱而烤焦。
- 混合菠菜、芝麻葉、蘋果、梨子、帕瑪森起司、柳橙汁和鹽。
- 盛盤並撒上芝麻。

★ 主廚筆記

這道沙拉可以搭配芝麻棒或烤好的全麥麵包。

新鮮蘑菇湯

【每份營養標示】
熱量 63 大卡 / 蛋白質
6 克 / 碳水化合物 14
克 / 脂肪 1 克

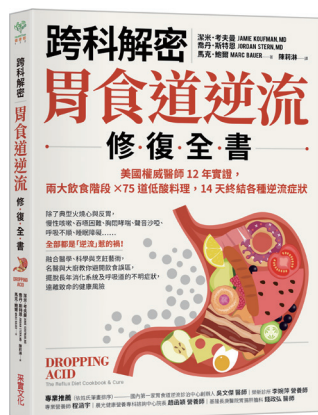


【材料】

蘑菇 1 磅 (454 克)
全脂牛奶 0.5 跨脫 (473 毫升)
雞高湯 0.5 跨脫 (473 毫升)
月桂葉 2 片 百里香 3 枝
鹽（調味用）適量 帕瑪森起司（磨碎）2 茶匙
平葉巴西里 4 支（去莖，切成細末並以廚房紙巾吸乾水份）
白麵包（可去邊）2 片

【作法】

- 以冷水清洗蘑菇 2 ~ 3 次，直到清洗的水清澈為止（蘑菇裡面通常會有沙子）。
- 將蘑菇的菇柄從下方切除約 1 公分，縱切兩半，再切成非常薄的薄片。
- 在湯鍋中倒入牛奶、雞高湯、百里香和月桂葉，煮至沸騰。加入蘑菇，燉煮約 40 分鐘。
- 取出百里香和月桂葉。使用果汁機以高速攪打至滑順的稠度。



Profile 《跨科解密 胃食道逆流修復全書》

美國權威醫師 12 年實證，兩大飲食階段 X75 道低酸料理，14 天終結各種逆流症狀。
作者：

- 潔米·考夫曼 (Jamie Koufman, MD)
世界上逆流疾病的主要權威醫生之一，也針對逆流議題在美國國內和國際間巡迴演講。創造了「隱性逆流」和「咽喉逆流」兩個涉及喉頭和喉嚨逆流的醫學術語。
- 喬丹·斯特恩 (Jordan Stern, MD)
具有美國專科執照的耳鼻喉科醫生（頭頸外科），在上呼吸道疾病的治療方面有超過 20 年的經驗。
- 馬克·鮑爾 (Marc Bauer)
法國廚藝學院的主廚和備廚，由於親身經歷過胃酸逆流的痛苦，他認為有必要創造出簡單的食譜，使逆流患者能夠享受食物，不受飲食的限制。

5. 加鹽調味，把湯盛入碗中，撒上磨碎的帕瑪森起司和切碎的巴西里。

丁香粒 1 顆
肉豆蔻粉 1 小撮
嫩薑 (去皮並磨成細末) 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙
檸檬皮 (洗淨並磨成細末) 1/2 茶匙

★ 主廚筆記

1. 清洗蘑菇時不要直接倒掉碗裡的水，因為一些塵土會再次附著到蘑菇上。清洗蘑菇的最佳方法是使用兩個碗，一個碗裝滿水，放入蘑菇，然後搖動。把蘑菇取出放入空碗。接著把第二個碗裝滿水，重複相同步驟，直到蘑菇洗淨。
2. 以果汁機高速攪打可以在不添加任何奶油或脂肪的情況下，使湯品呈天鵝絨般滑順的口感。手持攪拌器也可以，但不會那麼滑順。
3. 如果湯太稀，把一或兩片白麵包（去邊）加入完成的湯品中混合。麵包中的澱粉會使湯稍微濃稠一些。
4. 如果你喜歡湯的口味更重，可以另外添加一大匙乾蘑菇。
5. 你也可以用煎嫩蘑菇片（用 1 大匙橄欖油或奶油將切片的蘑菇煎至焦糖化）來裝飾這道湯。焦糖化（棕色）的蘑菇可以增添濃郁的土壤風味。



【作法】

1. 將水、蜂蜜、丁香、肉豆蔻、薑、鹽和檸檬皮煮沸。待其冷卻後過濾。
2. 把 1 加入西瓜汁中。
3. 將果汁放在一個可以冷凍的碗裡，冷凍 3 小時。每隔 15 分鐘用螺旋打蛋器 (Sauce whisk) 攪拌一下。

★ 主廚筆記

義大利冰沙也可以在冷凍庫裡放一個晚上，然後用普通的叉子壓碎。如此一來，在冷凍時就不需要每 15 分鐘攪拌一次。

西瓜薑汁義大利冰沙

【材料】

無籽西瓜汁 3 杯 (西瓜切成兩半，切下果肉打成汁)
水 1 杯

蜂蜜 1/2 杯

【每份營養標示】
熱量 80 大卡 / 蛋白質 0.1 克 / 碳水化合物 23 克 / 脂肪 0.1 克