

健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理 / 公關部 資料來源 / 食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

高油高糖美食宴 小心腸胃愛生氣

日常生活中，您是否常在忙碌過後，找尋各種美食來犒賞自己？美食下肚後，胃腸就得開始工作，將食物進行消化、吸收，但如果暴飲暴食、攝取過多高油高糖的食物，可能會讓胃腸功能異常，導致脹氣、胃食道逆流等讓人不適的症狀，不僅影響生活品質，更可能會發生症狀持續或加劇的狀況。食品藥物管理署（下稱食藥署）提醒，這些症狀造成的原因、緩解的方法以及就醫時機，都是不可忽視的問題。

造成脹氣原因

人體的消化道中都會存在氣體，這些氣體來自於吞嚥時吞下空氣、受到食物種類的影響、或食物消化分解過程造成的氣體。當氣體在腸胃道中，身體會透過打嗝或放屁的方式適度排放，但若過於大量、無法正常排出，就會產生脹氣，讓人感到腹脹不適、噁心、嘔吐，甚至腹部痙攣、絞痛。

改善脹氣 五種方法看過來

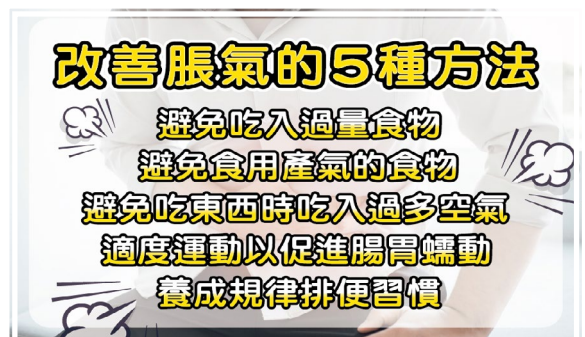
造成腸胃脹氣的原因有很多，如果是因為疾病造成脹氣，就要諮詢專業醫生來獲得正確且有效的治療。但若排除病因性原因，可藉由最基本的飲食習慣來做緩解。

- 1. 避免吃入過量食物：**每餐盡量不要吃太飽或過量，可以減少氣體產生。當脹氣不舒服時，也可以考慮適量減少進食的份量。
- 2. 避免食用產氣的食物：**產氣性食物種類多，包含澱粉含量高的食物、不易消化的食物、或經發酵製成的食物，應依照自身體質，減少食用容易脹

氣的食物。如果脹氣已經讓您感到不適，建議咖啡、酒、乳製品、碳酸飲料、高油高糖食物等，先暫停食用。

- 3. 避免吃東西時吃入過多空氣：**用餐時盡量減少交談，而細嚼慢嚥也可減少脹氣產生。
- 4. 適度運動以促進腸胃蠕動：**此處指的運動，並非飯後做激烈運動，這會得到反效果。建議飯後做伸展、瑜伽、散步等舒緩運動，以達到幫助消化、緩解脹氣的功效。
- 5. 養成規律排便習慣：**肚子累積太多糞便時，會感到脹氣不適。養成固定時間排便，有助於腸胃蠕動。

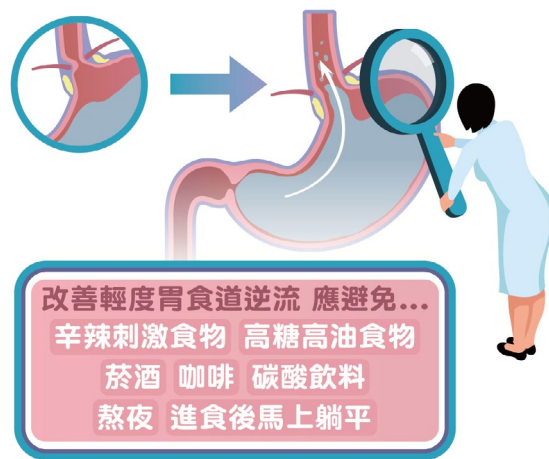
食藥署提醒，每個人腸胃道蠕動機能不同，對脹氣耐受度也不同，若不是其他疾病造成脹氣，除了嘗試緩解方法外，也可諮詢藥師使用緩解脹氣的非處方藥，這類緩解脹氣的成分如 Dimethicone、Simethicone，其作用像界面活性劑，用來降低氣泡的表面張力，讓消化道中的氣泡張力改變，氣泡就會比較容易破裂，並藉由打嗝或放屁排出，進而減緩脹氣不適。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 967 期）



出現胃食道逆流 找出原因並努力改善

當胃食道逆流發生時，表現的症狀為胸悶、胸痛、喉嚨異物感、溢酸或慢性咳嗽，不僅影響呼吸與睡眠，也影響日常生活品質。

而造成胃食道逆流的原因很多，像是工作壓力大、作息不正常、飲食習慣不正確、抽菸喝酒、藥物或疾病的影響等，還有肥胖、懷孕等因素也會導致腹壓較高，容易導致胃酸逆流。除此之外，在進食的時候，為了讓食物向下流動進到胃，位於食道與胃交接處的下食道括約肌會放鬆，但若下食道括約肌鬆弛，胃裡的胃酸就會逆流到食道，造成食道的傷害。



改善輕度胃食道逆流 應避免...
辛辣刺激食物 高糖高油食物
菸酒 咖啡 碳酸飲料
熬夜 進食後馬上躺平

五種方法 改善輕度的胃食道逆流

偶爾發生或輕度的胃食道逆流，建議可先從調整飲食、改善生活習慣著手：

1. 避免辛辣刺激或高油高糖食物。
2. 避免食用加工食品。
3. 避免抽菸、飲酒、咖啡、碳酸飲料等。
4. 維持生活作息正常，避免熬夜。
5. 進食後避免馬上平躺。

食藥署提醒，腸胃不適的症狀輕微時，可以考慮使用非處方藥物緩解（藥品成分主要用來中和或減緩胃酸或減少胃酸分泌）。使用前，務必先詢問藥師確認症狀，並注意藥品說明書上的注意事項、用量用法與警語、是否會造成過敏等事項。

食藥署也提醒，藥物主要是提供緩解，治本之道還是改善生活與飲食習慣。若用藥後症狀沒有緩解，持續出現腹痛、腹瀉、嘔吐等症狀，甚至因長期性逆流導致胃酸侵蝕食道、喉嚨，造成潰瘍、出血甚至引發其他疾病，此時應立即就醫，做進一步的檢查與治療。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 967 期）

購買益生菌食品 教您先看懂標示

隨著國人健康意識提升，市面上的益生菌食品玲瑯滿目，常讓人難以抉擇。食藥署提醒，含益生菌產品的外包裝可能有一些宣稱，這些宣稱不可有不實、誇張或易生誤解的詞句，也不能涉及醫療效能。

含乳酸菌的健康食品 確認需求再購買

根據健康食品管理法，只有依規定向衛生福利部申請健康食品查驗登記，並通過審查後，取得「小綠人標章」的食品，才能稱為「健康食品」。台灣目前有 53 件含乳酸菌產品取得健康食品小綠人標章，所涵蓋之相關保健功效項目共 9 項，包含：免疫調節、胃腸功能改善、骨質保健、調節血糖、輔助調整過敏體質、調節血脂、不易形成體脂肪、抗疲勞及牙齒保健。產品數量占比前三項分別為：胃腸功能改善、輔助調整過敏體質及免疫調節。

益生菌食品百百款，食藥署呼籲業者遵循相關標示規範，以利消費者透過標示辨明產品資訊。提醒業者需特別留意下列三點：

1. 成分中標示的乳酸菌，不能以「益生菌」取代，必須在外包裝內容物欄位明確標示乳酸菌的菌種

中英文名稱，讓消費者了解業者實際投入原料。

2. 在包裝上有標示含菌量時，要確保該產品在有效日期前所含的活菌數皆符合標示值。
3. 益生菌產品的培養基，如未經去除、分離培養基製程，為終產品內容物一部分，要先確認培養基成分為可供食用的原料，並展開標示，使消費者透過產品外包裝便能一目了然。

食藥署提醒，業者的產品標示如有不實或導致消費者誤解的情況，可能會違反食品安全衛生管理法的規定。因此，業者若不清楚產品標示是否違反食品安全衛生管理法的規定，可上網查詢「食品及相關產品標示宣傳廣告涉及不實誇張易生誤解或醫療效能認定準則」，該準則對於違規的詞句，以及可使用的詞句皆有清楚說明，供業者做進一步的自我檢查，從而提升產品的品質及信譽。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 968 期）



0 卡就是零卡路里嗎 帶您一探究竟

市售的蒟蒻經常標榜 0 卡，還有許多點心會標示低卡零食，當這些熱量、脂肪、糖含量標示為 0 卡，就真的不含熱量、脂肪和糖嗎？就讓食藥署帶著愛吃又愛美的各位，一窺 0 卡的秘密吧！

您知道熱量怎麼計算嗎

熱量之計算方式為：蛋白質的熱量以每公克 4 大卡計算；脂肪的熱量以每公克 9 大卡計算；碳水化合物的熱量以每公克 4 大卡計算，但碳水化合物項下標示膳食纖維者，其膳食纖維的熱量得以每公克 2 大卡計算；糖醇的熱量以每公克 2.4 大卡計算（赤藻糖醇的熱量以每公克 0 大卡計算）；有機酸的熱量以每公克 3 大卡計算；酒精（乙醇）的熱量以每公克 7 大卡計算。

究竟「0 卡」、「低卡」是什麼意思

依據「包裝食品營養宣稱應遵行事項」，包裝食品所含之熱量只有符合宣稱規定者，才能以「0」、「無」、「不含」或「零」標示，或是以「低」、「少」、「薄」、「微」或「略含」標示。

若宣稱「零熱量」時，表示該食品每 100 公克之固體（半固體）或每 100 毫升之液體所含熱量不超過 4 大卡。若宣稱「低熱量」時，表示該食品每 100 公克之固體（半固體）不超過 40 大卡，或每 100 毫升之液體所含熱量不超過 20 大卡。

看懂 0 卡或低卡的意思，未來就可當個聰明的消費者！食藥署也提醒，均衡飲食，適當運動，會讓您更加愉悅無負擔。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 968 期）

