

不可不知的胃部隱形殺手

——從「檸檬水」說起

檸檬水看是很簡單的保健方式，
但也可能對胃造成傷害

文／吳宗鴻中醫師（正宏堂中醫診所院長）



近幾年有關健康的電視節目不斷出現，讓民衆了解保健的同時，其實也傳遞了一些錯誤的保健觀點，尤其以檸檬水保健最讓我冒冷汗，因為這方式是很簡單的保健方式，但無形中也可能對胃造成傷害。就我臨床的病人來說，開始喝檸檬水的前1到2個月，會表現出平日不會特別注意的症狀，例如想要清喉嚨、喉嚨癢、咳嗽、喉嚨異物感及聲音沙啞等（當有這些症狀時，請注意要馬上停止喝檸檬水，因為此時已有輕微胃食道逆流的症狀了），喝到半年的病人，會常感覺怎麼會喉嚨一直癢，想要咳嗽，上述的症狀會更明顯，甚至喝更久的病人還有發生胃潰瘍的情形，在此建議偶爾在餐廳喝或久久喝一次檸檬水無傷大雅，但要當保健則萬萬不可，以免未受其利，反蒙胃逆流之害。

以現在都會人的飲食型態和壓力，發生胃食道逆流的人很多，輕度症狀的病人，大部分不知自己有胃酸問題，常以為是感冒或氣管過敏的咳嗽，喉嚨癢等，此時就要特別小心飲食習慣，如果再加上錯誤的飲食保健，恐會發生像廣告說的嚴重的胃食道逆流，像火燒心、吐胃酸、噁心感等，甚至胃潰瘍。

市面上西藥成藥解決胃酸問題主要以胃酸中和或是抑制胃酸的為主，雖會一時緩解，但引發胃酸的原因很多，不建議只服成藥控制，中醫的治療是相當好的選擇，不會有西藥胃藥產生的副作用。

以下列出胃食道逆流的症狀，可供自我評估，但有這些症狀不一定是



胃食道逆流引起，還是要以醫師診斷為主。

輕微的胃食道逆流症狀

1. 長期喉嚨癢、咳嗽，無其他上呼吸道不適的症狀

2. 咽喉異物感

3. 聲音容易沙啞

4. 偶爾胸悶

明顯的胃食道逆流症狀

1. 胸口灼熱感，俗稱「火燒心」

2. 吐胃酸，夜間平躺更加重

3. 常常胸悶，吸不飽氣

4. 噁心感，打嗝

如何避免胃食道逆流

飲食和生活習慣都可能導致胃食道逆流，檢視你的飲食，避開容易產生胃酸

的食物，適度紓壓，都可以避免胃食道逆流，以下列出容易造成胃酸的食物及不利於胃部的生活習慣。

1. 甜味食物：蛋糕、餅乾、糖果、巧克力、甜份高水果等

甜味食物是最容易造成胃酸的原因，當胃食道逆流發生時，最應先停止。

2. 酸味食物：檸檬、奇異果、柳丁、醋、酸梅等(只要舌頭覺酸就是)

為何在這寫酸味食物，因為酸性鹼性食物是以腸胃消化後產生礦物質離子區分，但酸味是直接以我們自身的味蕾區分，因為胃酸只要碰到酸味食物就會被刺激胃酸，所以雖然檸檬、水果醋等被吸收轉化後屬鹼性食物，但從口中喝下

去碰到胃酸，反而會刺激胃酸，長期飲用會影響健康，因此建議大家若想喝檸檬水，一定要飯後飲用，且不能當作長期保健之用。

3. 難消化食物：糯米、糙米、五穀米、燕麥等粗糙食物

常見的糙米、五穀米等雜糧雖然營養價值高，但胃部消化負擔大，胃酸分泌更多，如果吃此類食物後，半小時內有胃脹的情形，建議不要常吃。

4. 發酵類和麵食類：麵包、起司、麵、餃子等

尤其以甜的麵包更容易刺激胃酸，麵



麵食類建議白天吃，晚上不易消化

食類建議白天吃，晚上不易消化。

5. 刺激性食物：咖啡、茶、酒類、菸
常喝咖啡的人，建議一天最多一杯，不要加糖。胃酸較多的人，應少喝綠茶，改喝普洱茶、紅茶（發酵類的茶較好）。

6. 生活工作壓力：緊張、日夜顛倒、三餐不定時、消夜。

從事休閒活動或運動紓壓，生活作息儘量正常，才能降低發生機率。

7. 腹部壓力大：肥胖、午睡趴睡、腹部衣物穿太緊。

吃完飯後儘量不要趴睡，因為這容易讓腹壓增大壓迫胃部，引發胃酸上來，另外，肥胖或衣物穿太緊也都會造成腹壓增大。

以上是一個基本概念，每個人可以尋找適合自己的飲食生活習慣，達到減低胃食物逆流的發生，但若症狀一直無法減輕，仍應儘快尋找醫師診斷治療。



甜味食物和刺激性飲料少吃為妙