

提升消化力 减磅又健康!

特约撰文/刘心宇

过年过节，与好友聚餐，总是大鱼大肉。你可知道这些美食的陷阱吗？

- 糖分高：糖是一种吃不腻的东西。油腻的东西，吃多了会不想吃，而甜食却是越吃欢喜。各色糕饼、汽水、肉干、甜品，统统都是高糖食物；
- 脂肪高：油腻食物，吃多会腻，可是只要和糖调和一下，再加上高温处理，甜甜腻腻的，实在讨好，结果又吃多啦！糕饼、坚果、肉干甚至是腊味，那一种不是高糖高脂的？
- 蛋白高：蛋白食物放上糖、盐和酱料，再用高温烘烤，每一种食物都会香喷喷的。问题是，高温把糖和蛋白胶和起来，就形成了AGE终极糖化物质。这种物质在体内挥之不去，和肌肉组织纠缠结合而导致慢性发炎，在皮表就体现出皱纹和凹凸不平。

由于不同的食物需要不同的消化和吸收过程，所以若一次吃进大量、种类不同的食物，就会扰乱整个消化机制，而出现消化不良的现象。长久下去，不但影响健康而且也会出现身体中段脂肪累积的症状，出现近年来常见的代谢症候群 (Metabolic syndrome)。

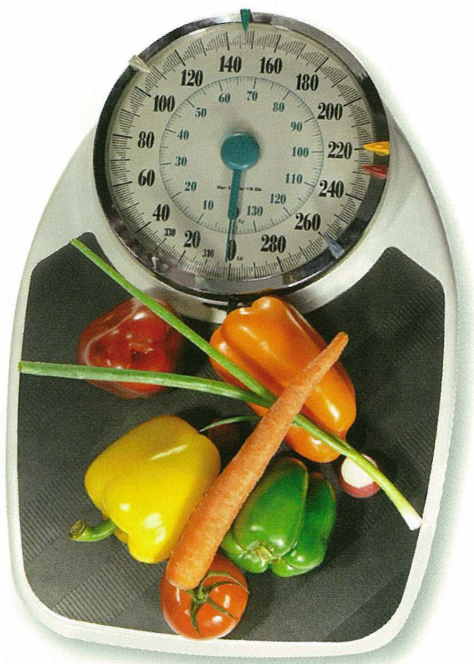
苹果和苹果派是不同的食物

现代食物过于精致。过度的加工破坏了天然食物的完整性而对身体造成负荷。比方说，把一个苹果连皮一起吃，除了果糖之外，还含有对人体有益有机酸，能够帮助消化，同时提升细胞的生产能量效率。



刘心宇，资深营养咨询师兼养生达人，钻研和实践健康生活已超过10年，著有《谁偷了你的健康》一书，同时也是“生机保健”专栏写手，瑜伽老师和健康讲师。

部落格：<http://www.nutrimaxorganic.com/liuxinyu>



而苹果皮除了含有植物化学素之外，也含有一种Pectin的膳食胶状纤维，这种纤维能够帮助大肠蠕动，保持水分，让排便通畅。若把苹果制成苹果派又如何呢？有机酸大量被高温破坏了，同时还加上大量的白糖。为了口感，不止要去掉苹果皮还要加上白面粉、发粉等，为了香味，还要以摄氏180度以上的高温烘烤。虽然好吃，可是对肠胃来说，这根本不能算是“食物”，而是一种高能量的“垃圾”。

消化是从口里开始的

淀粉和糖类在胃是不受理的，胃是把“粗”食物和蛋白质进行强酸（盐酸）处理，淀粉和糖需要到了十二指肠才开始受理。

唾液含有分解淀粉和糖的酵素（所谓的淀粉酶），可是淀粉食物是“入口即化”一吞咽就到了胃。若空腹还好，食物一下子就到了小肠进行分解或是吸收，若是胃里已经囤积了一大堆其它食物，这些淀粉食物就会在胃的上端“等候”。

问题就来了。胃上端是一个温度高、阴暗和潮湿的地方，是细菌很喜欢开“Party”的地方，这些细菌就在这里把淀粉和糖分解，结果造成发酵，产生惰性气体。这些气体无法“向下”宣泄，就会对食道和肛门构成压力（好像压力锅那样），轻者腹胀，重者胃酸逆流，长久下去会提高食道癌的机率。

要肠胃好，细嚼慢咽是秘诀

在吃精制的淀粉食物时，即使没有什么可以咀嚼的，也要含在口里和唾液充分掺和之后才下咽。唾液中的淀粉酶会把淀粉和糖先进行一轮的消化。

酶（酵素）是一种威力强大，能够催化其它物质的东西，一点点就能发挥强大的功能。



添加蔬菜于面食中。



果汁中含天然酵素。

常保肠胃健康和身轻，需要：

- 慢食：慢嚼细咽、浅尝既止是养生之道。除非还处于发育期，否则，不需要吃那么多，也就不需要吃那么快。享受食物是要吃出“味”，而不是狼吞而无味。慢吃就不会过食，也帮助消化而不会发胖。
- 七分饱：慢食就不过食，七分饱，吃完后神清气爽，是所谓乐活也。
- 每餐不吃太多种食物：不同种类的食物需要不同的消化手段，所以不要成为大杂食动物。一个主食加上各色蔬菜就够了。
- 吃的顺序：容易消化的食物，水果、甜品、糕点不应紧接着主餐吃。要不就在餐前吃，否则就在茶点时才吃。汤应该在主食前喝，吃主食时就不喝大量的汤汁，因为会影响消化。



精致的甜品卡路里高。

- 食物的配搭：一餐中只能选淀粉或是蛋白为主食（华人的先祖是以米粮为主食，西方或游牧民族多以肉食），再佐以各色蔬菜、豆类等。豆类也不能多，多了会腹胀。蔬菜的量要足够，因为食物的酸碱平衡（大约是3分酸，7分碱）会影响体液的酸碱度（健康体质的体液酸碱度是7.3左右）。
- 用餐后，请歇息：餐后，人体的重要资源都集中在腹部，进行消化和吸收的工作。餐后立即做事，会影响肠胃功能。乐龄朋友，午饭后躺半个小时，可以养生。
- 不要迟用餐：晚上8点过后，不要吃大餐。否则，日子久了会“大腹便便”。这是代谢综合症的状况。而且，也会影响睡眠素质。
- 不要乱服胃药：胃药是杜断不适信号的应急方法。肠胃会“拉警报”的导因通常都和饮食不当有关。长期的肠胃问题会导致营养不良，并且也许许多慢性病的导因，不容忽视。胃必须能分泌强酸，才能帮助消化。把胃酸中和了，就会影响消化，同时也造成好些微量营养，如钙等不能吸收；蛋白食物没法完全分解而进入血管，造成污染。

这篇文章是在周末早上，在一家快餐店里完成的。虽然不吃快餐，不过，一大早在那儿喝茶写稿，倒也是蛮写意的。想买盒蔬菜沙拉却买不到。服务员说很难卖，因为年轻人不吃菜！吃蔬菜的习惯应该从小（孩子一开始吃半固体食物时，不会分辨也不会挑的那一刻）开始，否则，会影响他一生的健康。