

【上班族外食別亂吃 當心腸胃老化 30 歲】

現代人生活忙碌，上班族外食多，小心腸胃老化！2012 年癌症十大死因中與腸胃道相關的癌症就佔了 17.3%，其中外食餐點多為高熱量、高脂肪食物且缺乏鈣、纖維等營養素，長此以往將導致營養失衡，振興醫院營養治療科營養師涂蒂雅指出，近年來患有消化性潰瘍、胃酸逆流性食道炎以及便秘等患者越來越多，其中多與飲食習慣有關。

便當店成了上班族主餐來源，涂蒂雅說明，現代人無法避免外食，因此烹調方式選擇盡量以蒸、煮、烤、滷取代炸、煎，如烤雞腿優於炸雞腿，主食建議選擇全穀飯，避免高油烹調的炒飯、炒麵，飯後以湯品取代飲料。

多攝取高纖維食物 避免腸胃道疾病

夏季是腸胃病的高發期，若有腸胃道疾病時，在飲食上就要選擇無刺激性、低纖維並且以軟嫩食物為主、避開高油烹調食物，以免刺激胃液分泌及破壞黏膜，而高纖維不易消化，患腸胃道疾病時盡量避免，但平時要多攝取高纖維食物。

涂蒂雅建議，若無法避免聚餐、宴會，可多選擇高纖維蔬菜；勾芡食物用筷子夾，不要用湯匙撈；糖醋、茄汁、蜜汁、醋溜等加糖烹調食物少吃；碎肉丸、獅子頭、蝦丸、火腿等動物性脂肪含量高的食物盡量少挾；油炸食品、油酥類點心如蘿蔔絲餅、棗泥酥等最好少吃；飲料盡量選擇未加糖的茶或白開水，不喝果汁、汽水、酒。

轉載自：<http://www.uho.com.tw/hotnews.asp?aid=27822>

【優活健康網 / 記者談雍雍 / 綜合報導 / 2013.07.18】