

疫情間 腸胃不適加劇？ 吃對蔬果 找回正能量 享受健康

發布日期：2021-09-15

疫情間腸胃功能的變化 新冠病毒肆虐已超過一年，在疫情看似緩和之際，又面臨傳染力極強的 Delta 病毒威脅；先前長達 3 個多月的全國三級警戒，盡量避免人與人之間的連結、保持社交距離、減少外出，使得親朋好友難以相見，尤其北漂南漂打拚的遊子，更是許久未和家人團聚，長期下來，人與人之間多了疏離、少了親密歸屬感。董氏基金會食品營養中心許惠玉主任觀察發現，疫情期間打亂了生活常規、缺乏社交接觸，又可能遇到工作不穩定、不熟悉遠距工作、擔心未來職涯發展等問題，民眾的飲食與生活作息甚至因此亂了套。根據最新 2021 年 5 月發表於《神經胃腸病學與動力學》期刊的調查發現，**疫情爆發後(2020 年)相較於疫情前(2019 年)，民眾出現腸胃不適的情形變多，增加了 12.9%**，包括消化不良、排便不順、腹痛、胃灼熱、或類似腸躁的症狀（腹痛並伴隨以下三種症狀中的至少兩種：與排便有關的疼痛、糞便頻率出現變化、糞便形態/外觀出現變化）等。

疫情間腸胃不適個案增加及可能原因 臺大胃腸肝膽科曾屏輝醫師亦分享日本 2021 年發表於亞太地區消化系醫學會官方《胃腸病學和肝病學》期刊的研究發現，疫情期間整體有 11.9% 的受訪者自覺腸胃不適的情況惡化，**若本身已是功能性消化不良或腸躁症患者，則有超過 20% 的人表示腸胃情況惡化**。另根據衛生福利部統計，臺灣每年因腸胃及消化困擾而就醫的人數，竟高達 470 萬人！其中約有半數病患為功能性腸胃疾病註 1。而從近期門診也觀察到，腸胃不適的相關病例明顯增多，有許多民眾因為腸躁症、胃食道逆流等問題到診間求診。65 歲的李先生，罹患現代人常見的三高-糖尿病、高血壓、高血脂而定期回診，去年因嚴重胃食道逆流且藥物控制效果不佳，轉介至曾屏輝醫師門診，經過內視鏡手術治療後才逐漸穩定，然而，由於新冠疫情，原先已養成每日游泳習慣的他每天關在家裡、並未出門。這段時間，不但體重增加了兩公斤外，胃脹氣、便秘、胃食道逆流的情況反而更加惡化，回診時需要更多藥物治療。另一位 52 歲王小姐，平常有服用高血壓、高血脂的藥物，過去也被診斷有胃食道逆流、便秘型大腸激躁症等腸胃問題，但皆有良好及穩定地控制病情，然而疫情期間，因為壓力增加又減少運動的緣故，血壓控制變差，且胃漲氣、打嗝的情形更常出現，也因胃食道逆流、胸口灼熱更加嚴重，導致無法好好睡眠，而影響生活作息，除此之外，長期的便秘狀況加重，更導致痔瘡出血的發生，更突顯疫情壓力對於腸胃不適的影響。曾屏輝醫師解釋，**多項國內外文獻均指出，腸道的環境會影響大腦的健康，若攝取高油高糖的飲食，會降低腸道微生物多樣性、提升發炎反應，經由腦腸軸傳遞至大腦接收後啟動免疫系統與神經抗壓機制，進而造成焦慮、憂鬱、容易感受到壓力、學習力與記憶力下降等**。然而疫情之下，飲食習慣與生活型態與以往大大不同，可能造成腸道菌叢跟腸道環境的不穩定，導致胃腸道症狀或讓原先已控制穩定的症狀惡化，也更容易感受到壓力、出現情緒低落、焦慮等情況，進入惡性循環，讓胃腸症狀更嚴重。有鑑於此，要建立良好腸道環境、促進腸腦健康循環，保護大腦免於發炎，從規律運動、均衡飲食及多吃有利於益菌生長的食物做起。

疫情下掌握 3 原則，「腸」保健康好心情

董氏基金會去年 2 月針對台灣 15 ~ 69 歲國人進行調查，發現蔬果攝取量與腸道順暢力、心情愉悅力分數呈正相關；分數越高，代表在腸胃順暢、心情愉悅的表現越佳！每日攝取 3 份蔬菜與 2 份水果之受訪者的分數皆明顯高於攝取不足者。

表、每日蔬果攝取份數與腸道順暢力、心情愉悅力分數之狀況

每日蔬果攝取份數	腸道順暢力分數 (滿分為 100)	心情愉悅力分數 (滿分為 100)
吃足 3 份蔬菜與 2 份水果者	79	77
蔬果皆吃不足者	71	63

亦發現腸道順暢力表現與心情愉悅力表現彼此有正向影響，當腸道順暢力表現愈佳，心情愉悅力也表現愈好，反之亦然，呼應腸道與大腦之間的密切關係。董氏基金會莫雅淳營養師表示，國人蔬果普遍攝取不足，尤其防疫待在家的時間變長了，人與人之間的互動卻變少了，生活變得平淡，而外送平台有多樣化的飲食選擇，可以為生活增加新鮮感及刺激，因此疫情期間，國人叫外送的比例大幅增加。但一般外送、外帶餐點幾乎不會提供水果，故莫雅淳營養師特別提醒易有腸胃不適狀況的民眾，疫情期間更要養好腸胃、維持好心情，除了避免高油高糖飲食，也要吃對水果；建議挑選水果可以掌握 3 原則：

- 1. 益生質顧腸道，促進腸腦健康循環：**富含膳食纖維的食物都含有大量的益生質，如芭樂、奇異果、番茄、柳橙、百香果、甜桃等，除了蔬果之外，未精製的全穀雜糧類亦含有益生質。益生質是腸道益生菌的營養來源，有助維持菌叢多樣化及生態平衡，進而「腸」保健康，利於調節情緒，也可以緩解便秘。
- 2. 水果酵素助消化，「腸」保健康：**水果酵素有助於蛋白質食物消化吸收，如鳳梨、木瓜、富含奇異酵素的奇異果等，對於胃不好的人來說，可減少胃部刺激引發的不適。
- 3. 低腹敏飲食遠離腸躁：**食物中特定類型碳水化合物「FODMAPs 註 2(腹敏)」，可能是造成腸胃道敏感的關鍵，尤其是腸躁症患者攝取過多 FODMAP 時，易發生食物無法在小腸被完全吸收而直接進入大腸，而造成腹瀉，且經過腸道細菌發酵後產生氣體亦會引起腹脹、腹痛。因此建議挑選低腹敏水果如木瓜、柑橘類、奇異果、檸檬、葡萄柚、草莓、番茄、百香果、火龍果、鳳梨、香瓜、哈密瓜、蔓越莓、藍莓、覆盆子、楊桃、榴槤、葡萄、香蕉(較生)等。若是沒有腸胃問題、又不常吃水果的民眾，莫雅淳營養師建議優先選擇營養密度註 3 越高的水果，就可以獲得越豐富的營養價值，如奇異果、番茄、柑橘、草莓、鳳梨、藍莓、芭樂、木瓜等高 CP 值的水果。其中植化素亦可降低身體的發炎反應、調節免疫力。此外，維生素 C 有助穩定情緒、提升好心情，因為是製造正腎上腺素和多巴胺的重要成分。

吃足蔬果找回正能量，延緩腸年齡老化 許惠玉表示董氏基金會曾針對台灣 60 歲以下進行腸年齡註 4 調查，發現整體平均腸年齡比實際年齡高出 11.3 歲，多是生活作息不正常、飲食習慣不佳導致。現今疫情不明、忽好忽壞，病毒株亦不斷變異，不確定感和焦慮感將會持續一段時間，若忽略疫情間負面情緒引起的腸胃不適，只怕會讓腸道年齡只增不減，因此我們必須做好與之長期抗戰的準備，勿讓腸胃不適的情況雪上加霜。近逢中秋佳節，因疫情可能無法團聚烤肉的孤獨感、疏離感加劇；疫情爆發後營養保健品的需求明顯成長，更多消費者會選擇具整腸效果的乳酸菌（凱度消費者指數調查）。董氏基金會食品營養中心許惠玉主任強

調，避免高油高糖飲食，吃足富含益生質的食物，維持腸道菌叢生態平衡及多樣化，促進腸腦健康循環，才是真正的保健之道；若有腸胃不適的情形，更應吃對蔬果，找回正能量、降低發炎反應，「腸」保健康好心情，大口享受健康。

註 1. 功能性腸胃道障礙(FGID)是指慢性、反覆發作，卻找不出結構上病變或生化檢查異常的腸胃症狀，而必須藉由臨床上慢性或重覆出現的症狀做為診斷依據的腸胃道疾病。若經常有上腹部疼痛、噁心、胃部脹氣、灼熱，且持續超過 3 個月，經過胃鏡、超音波及各種檢查都未發現結構性病變，就可能是「功能性消化不良」。根據國民營養健康調查，功能性腸胃道障礙在台灣的盛行率約 26.2%，相當於每四個國人就有一人受其困擾！

註 2. FODMAP (Fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols / 可發酵性的寡糖、雙糖、單糖以及多元醇)，是指存在於食物中的一群短鏈碳水化合物及糖醇。

註 3. 營養密度指的是在相同熱量下，食物所含的各種營養素的種類與含量多寡。

註 4. 2015 年腸年齡調查，包括飲食習慣，排便及生活狀況三面向，藉此找出國人腸道的問題。

腸年齡問卷

資料來源：腸道年齡評估表增修版 日本理化學研究所微生物機能分析室室長 辨野義己博士

飲食習慣	排便狀況	生活狀況
1. 常常沒有吃早餐	1. 排便時間不定	1. 常抽菸
2. 吃早餐時間短又急	2. 不用力就很難排便	2. 早上通常慌張匆忙
3. 吃飯時間不定	3. 即使上過廁所也排不乾淨	3. 臉色不佳，常常被說老了
4. 覺得蔬菜量攝取不足	4. 排便很硬很難排出	4. 肌膚粗糙、長痘子或乾裂等各種煩惱
5. 喜歡吃肉類	5. 排便時呈現一顆顆	5. 覺得運動量不足
6. 不喜歡喝牛乳或乳製品	6. 有時候排便很軟或是腹瀉	6. 不容易睡著(睡不好)
7. 一周在外用餐4次以上	7. 排便的顏色很深偏黑	7. 睡眠不足
8. 常喝含糖飲料、清涼飲料	8. 排便很臭	8. 常熬夜
9. 常吃宵夜	9. 排氣(屁)很臭	9. 經常感到壓力
	10. 排便都沉到馬桶的底部	

腸年齡計算方式

- 圈選 0 項：腸道年齡比實際年齡年輕，為理想健康的腸道狀態
- 圈選 4 項以下：腸道年齡 = 實際年齡 + 5 歲，腸道年齡比實際年齡稍高一點，要注意腸道健康。
- 圈選 5-10 項：腸道年齡 = 實際年齡 + 10 歲，腸道已有老化情況，需要注意飲食及作息之正常。
- 圈選 11-14 項：腸道年齡 = 實際年齡 + 20 歲，腸道年齡已老化並走下坡，必須徹底改變飲食及生活習慣。
- 圈選 15 個以上：腸道年齡 = 實際年齡 + 30 歲，腸道健康狀況非常糟糕，請立刻尋求專業人員協助。



文章來源:董氏基金會食品營養專區