

腸胃不適，就要避開難消化食物，
要不然就會雪上加霜，痛多幾錢重。
想知道哪種食物較難消化？
就要聽聽營養師的意見了。

澳洲註冊營養師

Hayley Yeung

擁有一顆同大家一樣「為食的心」；
執業於 Nutri Life 營養顧問中心。
藉著分享貼地的飲食建議，令大家「飽住瘦」，食得滿足又健康。



18大難消化食物

高蛋白質



鮑魚

1隻120克鮑魚已經有約20克的蛋白質，相等於4隻蛋的份量，且蛋白質結構較複雜，身體需要分泌更多消化酶去消化。



魷魚

半碗約100克魷魚已有17.94克蛋白質，相等於3隻蛋的份量，加上質地較難咬，咀嚼得不夠就吞下的話，就更加需時消化。

高油份



響鈴

1條響鈴已經有1-2茶匙油，食得多會加重身體消化系統負荷，製造更多膽汁和消化酶。



黑朱古力

60-85%黑朱古力，當中4成都是脂肪，需要較長時間才能消化。黑朱古力雖比白朱古力、牛奶朱古力較少糖份，但相對含較多脂肪，且愈黑愈多脂肪。

特別澱粉結構



糯米

糯米的澱粉結構跟白米不同，相對複雜，故容易導致消化不良。以糯米粉製作的糕點如糯米糍等，也會較難消化，吃得更多會感飽滯。

高纖維

金菇

屬非水溶性纖維，半束金菇已經有3克纖維，相若於2碗菜心的纖維，而且含有幾丁聚醣(Chitosan)，常見於蝦蟹外殼，不被人體消化、吸收。荷蘭大學就有初步研究指出幾丁聚醣會與膽汁結合，減慢脂肪消化。



芋絲 / 蒟蒻麵

富有葡甘露聚糖，其結構跟纖維類似，不被人體消化、吸收。

發酵性碳水化合物

碳水化合物的一種，有些人的腸胃難以消化，而當這些未完好消化的食物去到大腸時，會被細菌發酵，從而產生氣體，令人感到肚脹。



黃豆

含高蛋白質、高纖，另外亦含寡糖、果聚糖及半乳糖寡糖，三樣都不能被人體消化。雖然豆漿較低纖，但仍含寡糖，有機會導致胃氣脹。

難消化的迷思

迷思1 吃完飯為何會有胃氣？

有胃氣主要有兩大可能性。第一：進食時吞入空氣，吃得愈快，吞入的空氣就愈多，因此慢食可有助減低胃氣產生。第二：未能消化的食物會於大腸被細菌發酵，製造氣體引致腹脹。長期胃氣脹或腹脹者，可能是身體消化不到發酵性碳水化合物，可請教註冊營養師製作個人化餐單，舒緩症狀。

迷思2 吃難消化食物一定唔好？

腸胃較弱者要小心！難消化食物有機會引致胃氣脹、腹脹、胃痛、噁心，嚴重的更會引起胃酸倒流。不過，吃難消化的食物未嘗是一件壞事，如高纖蔬菜、高蛋白質食物等，需要較長時間消化，令人容易有飽肚感，有助控制一天熱量攝取量。

迷思3 甚麼時候不宜吃難消化食物？

胃脹不適外，睡覺前也不宜吃，睡前2-3小時就要停止進食。如平日大夜歸家，但又未吃晚餐，可以考慮吃一些比較容易消化的食物，如湯米粉，可加豆腐、魚、肉片及少量瓜菜；也可考慮吞拿魚青瓜三文治。做運動之前也不宜吃，最好運動前1-4小時進食，並選擇較低脂和低纖食物，減低運動時因消化困難而感到的不適。