

調理腸道

根據腸胃專家研究指出，女性消化食物所需時間比男性多出五分之一。註冊中醫師趙曄表示，早有研究指女性腸胃比男士弱，在中醫以「脾為後天之本」，固本培元至為關鍵。腸道內的菌群在人體免疫力中發揮重要作用，若腸道功能受到破壞或被擾亂便會營養失衡，還會受到有毒有害物質的侵害。正所謂「上工治未病」，中醫「治未病」理論認為對於一切疾病都應該做到早預防、早發現、早治療。

文：唯慧 圖：資料圖片



■ 淮山有助健脾胃。



■ 芡實含有益生元。



■ 蓮子



■ 赤靈芝可益心氣，黑靈芝則有益腎利尿、益智健腦的功效。



■ 黃芪



黃色食物助緩月事腹瀉

女性因受荷爾蒙影響腸臟蠕動，便秘問題往往比男士嚴重。女性在月經期間常有腹瀉困擾，就是因為氣血不足所導致，這種情況被中醫稱為「經行腹瀉」，中醫認為，月經期間腹瀉主要原因在於「脾虛濕盛」，就是水濕之氣入侵脾胃，加上氣血不足，因此造成月經期容易腹瀉。他提示，女士勿過度減肥，因腹部肚子缺少肌肉影響排便力氣。飲食宜少吃蛋糕及甜點，此等食物糖分含量高又缺乏纖維，過度食用易造成腹脹和便秘。

因此，女士可以多食黃色食物，包括南瓜、地瓜、玉米、小米、黃豆等，常食可保脾胃健康；脾胃失調更會影響體內水分運行，形成痰濕化熱，上擾心神以致容易失眠。《黃帝內經》亦有云「胃不和則臥不安」，睡眠與腸胃功能會相互影響，脾胃失調會影響體內水分運行，不易被人體利用，容易滯留在體內造成濕氣旺盛，產生痰濕生廢物。所以，珍珠粉具有清肝明目、安神定驚、睡前加入溫開水調勻後飲用，可有助睡眠。

■ 番薯等黃色食物宜多吃。



■ 南瓜可補中益氣。



健脾為本

中醫「治未病」的思想與腸道健康有密切相關，其重要性表現在不僅能治療腸道本身疾病，而且可預防和治療因腸道屏障破壞而引發的其他疾病，如濕疹、氣管敏感、糖尿病、高血壓、心臟病及各種頑症等。腸道是人體十分重要的消化器官，腸道內的菌群已被許多研究證實人體免疫力中發揮重要作用。若腸道功能受到破壞或被擾亂，人體便會營養失衡，還會受到有毒有害物質的侵害，引發各種免疫系統疾病。

女士腸胃較弱

腸道過度刺激受到損傷，會引發其他臟腑炎症。脾屬土，應該保持在乾燥的狀態，如果脾胃過濕，身體就會失調，如拉肚子或腹瀉。趙曄表示，只要保持腸道微生態平衡，便能增強抵抗力不易生病，早預防需做到飲食、情緒及起居作息正常等，保護腸

道在飲食上要寒熱適宜。

例如，西瓜和海鮮都屬寒涼，腸胃較弱的人少食為佳。腸道的益生元和益生菌，前者存在天然食品中，是促進益生菌生長的養分。益生菌則藏在發酵食品中，在腸道容易被消化分解。益生元和益生菌並非中醫的概念，但近年有研究指一些祛濕中藥材包括淮山、芡實、蓮子、薏米等都含有益生元。在食療湯水中，材料可用五指毛桃1兩、淮山1兩、芡實1兩、蓮子1兩、百合1兩、花生1兩、蜜棗2粒、瘦肉半斤，有健脾補肺、潤肺、行氣利濕、消除疲勞的功效。

飲食寒熱適宜

趙曄又指出，好多時脾胃不好就會導致腸道健康出現問題，經常出現在「氣虛」人士身上。脾胃功能較弱難以把食物轉化成能量，從而令身體能量不足。當脾胃消化食物出問題時，就會導致腸道功能失調，腹脹、腹瀉隨之而來。

這時候中醫就要強健脾胃，當中，黃芪是中藥補氣用藥之一，治療肺脾氣虛，還有利尿、退水腫、保肝、抗衰老、降壓和抗菌作用，能增強機體免疫功能。市面上可選擇添加中藥成分的益生元保健品，有助理氣健腸、排濕氣。而破壁靈芝孢子粉有助增強免疫力，靈芝被稱為仙草，由《神農本草經》起已有記載，到現今中國藥典仍把赤靈芝和紫靈芝列入用藥之一。

■ 研究顯示女士腸胃較弱，應在飲食及日常生活多加留意。

