

天下文化

Dr. Robynne Chutkan, M.D.

羅蘋·庫特坎 - 著

錢基蓮 - 譯

趕走惱人脹氣、便秘、掉髮、過敏、  
憂鬱、慢性疲勞、免疫失調與身體大小毛病

# 身體的問題， 腸知道

全美知名腸胃科醫師教你從飲食與生活習慣著手，  
展開一場從腸道出發的健康革命。

## GUTBLISS

A 10-Day Plan to Ban Bloat, Flush Toxins,  
and Dump Your Digestive Baggage



身體的問題，腸知道！：趕走惱人脹氣、便秘、掉髮、過敏、憂鬱、慢性疲勞、免疫失調與身體大小毛病

作者：羅蘋．庫特坎（Dr. Robynne Chutkan, M.D.）| 譯者：錢基蓮 |  
出版者：遠見天下文化出版股份有限公司 | 出版日期：2014/12/29 | 檔案格式：EPUB |

## 作者介紹

羅蘋．庫特坎（**Dr. Robynne Chutkan, M.D.**）

華府婦女消化道中心創辦人，全美知名的胃腸科醫師，廣泛出現在大眾媒體，包括經常參加美國著名的電視醫學節目「奧茲醫師秀（Dr. Oz Show）」。她在耶魯大學和哥倫比亞大學完成學業，熱中滑雪板與跑馬拉松，也練習阿斯坦加瑜伽，目前致力於使患者活得更久更好。

## 譯者介紹

錢基蓮

自由譯者，譯著包括《愛無國界》、《與未來有約》、《高效信任力》、《馬背上的男孩》、《寬容，讓自己更好》（以上皆為天下文化出版）。

# 目錄

封面

謝辭

序 肥大、腫脹、停滯不動：找回你的腸道健康（還有我的）

第一部 消化道一〇一

01 腸道出了什麼事？

沿消化高速公路走一遭

脹氣：了解症狀背後的原因

02 女人千迴百轉的大腸

生理學，而非心理學

女性與脹氣之間的關聯

03 腸道高速公路上塞車了嗎？

預期延誤

油膩的食物、過多纖維質、昏昏欲睡的胃：胃輕癱的生活型態因素

可能減緩消化的健康問題

說不定你的高速公路只是鄉間小路？

保持交通順暢的腸道福音

04 定時排便

古老卻在現代生活常見的問題

診斷和病因：棘手的事情

腸道發生什麼事了？

脹氣：便秘的親密夥伴

排便如何發生

認識交替性便秘腹瀉

可能出問題的地方

腸道健康之道：終結便秘

## 第二部 腸道出了什麼問題？

### 05 有可能是吞下的空氣和自身的排氣嗎？

吞嚥空氣

想一想

腸道健康之道：改善吞氣症

不良的氣體

好的氣體與不好的氣體

腸道健康之道：好氣體

腸道健康之道：減少不良氣體

### 06 是腸道菌相出了问题嗎？

抗生素：是友是敵？

「濫用」一切的時代

是我們太乾淨了嗎？

腸道細菌：益菌、壞菌、醜陋的細菌

酵母菌過度生長（如念珠菌）

菌相失衡與腸漏症

細菌為什麼會失衡？

菌相不平衡的原因

診斷與治療菌相失衡

以糞便為藥？

## 07 不速之客？

我們之間的寄生蟲

常見寄生蟲

擺脫不速之客——以及它們的行囊

腸道健康之道：擺脫寄生蟲

## 08 你的荷爾蒙怎麼了？

神奇的信差

性激素

腸道健康之道：解決雌激素強勢

## 09 那對你有好處嗎？——性愛與脹氣

腸道健康之道：消除菌相不平衡與細菌性陰道炎

讓你有好「性」致的腸道健康之道

#### 10 腹部是脂肪還是脹氣？

兩者到底有什麼不同？

患者因脹氣來找我，我會怎麼做？

是蘋果還是梨，何以事關緊要？

無情的抽脂手術

用飲食甩掉腹部贅肉

胰島素抗性：速成班

吃代糖減肥：沒那麼好的事

要吃得像史前時代的人嗎？

升糖指數

腸道健康之道：甩掉腹部贅肉

#### 11 有可能是乳糜瀉嗎？

得到正確的診斷

與乳糜瀉有關的病症

無麩質飲食

是乳糜瀉、麩質過敏？還是小麥過敏？

與乳糜瀉有關的跡象與症狀

## 12 和發炎有關嗎？

活組織切片檢查：解決胃腸之謎的重要工具

「為什麼我覺得這麼不舒服？」

了解微小性大腸炎

腸道健康之道：立刻改造飲食的四大竅門

腸道健康之道：消除發炎.....以及其他

## 13 腸躁症有什麼症狀？

身心的突破

陷於壓力過大狀態

壓力和腸躁症：兩者有關聯嗎？

壓力與醫療偏見

壓力的跡象與症狀

從不同角度看腸躁症

腸躁症症狀可能的成因

未知與經濟的關係

壓力不是全部原因

征服「劣質飲食症候群」

不斷嘗試，直到找出有效的方法

## 14 有可能是腸漏症嗎？



檢查網子的結果：腸漏症是怎麼發生的？

腸漏症為什麼會發生？

腸漏症

腸道健康之道：治好腸漏症

## 15 吃過多甜食是善待自己？

追求甜食帶來的刺激

戒除吃甜食的習慣

沒這麼「甜」美的故事

腸道健康之道：戒除糖癮

## 16 腸道高速公路上的坑坑洞洞：處理腸憩室

飲食的辯論

沒有活力的腸子

腸憩室：常見但也常被忽視

形成原因

破壞是怎麼發生的？

治療腸憩室

腸道健康之道：治療腸憩室

憩室炎：腸憩室的併發症

## 17 關於膽汁：脹氣與膽囊

脂肪爆破大師

膽固醇變簡單

「保留或摘除膽囊」的爭議

膽囊可能出現的問題

膽結石的危險因素

當膽囊是無辜的局外人時

選擇性膽囊手術

以飲食和運動拯救膽囊

神奇的變化

## 18 嚴重脹氣

警訊

與嚴重脹氣有關的十個診斷

## 第三部 邁向腸道健康的康莊大道

## 19 吃出腸道健康

我對食物的簡單定義

可吃的東西多得是，但就是沒有食物

沒有營養的飛行

假的吃上癮，但渴望真的

以前和現在的食物

## 20 喝出腸道健康

飲料脹氣

你該喝什麼？

培養補充液體習慣，保持腸道健康

## 21 動出腸道健康

體內運動

選擇你的運動

## 22 美麗與脹氣

腸道與皮膚之間的關聯

腸道護膚機轉

營養的光澤

營養吸收良好的益處

菌相嚴重失衡

淨化和排毒呢？

腸道健康之道：愈吃愈美麗的方法

要點

腸道健康SpA：讓髮膚美麗動人的配方

如何當一個產品偵探

腸道健康之道：打造美麗的生活

## 23 十天腸道健康計畫

藥補不如食補，食物是健康的來源

腸道健康指南

十天腸道健康計畫

如何吃

營養補充劑

避免服用的藥物

腸道健康新生活

十天腸道健康飲食計畫

最後提醒

完美糞便的五個要素

附錄 腸道暢通食譜

## 謝辭

---

《身體的問題，腸知道！》這本書起初寫的是食物，然而我在人們消化道裡看到的情形，加上脹氣和其他腸胃不適的問題愈來愈多，令我憂心。在我看來，這些問題明顯與食物有關，卻經常被忽略，於是著手寫一本書說明食物如何使人生病。這時非常幸運認識了我的經紀人霍華．尹（Howard Yoon），幫助我把對食物和腸道的興趣擴大為更廣博的內容，包括腸道健康的障礙和如何排除它們。不論你喜不喜歡這本書（希望你會喜歡！）它的內容都因為霍華的才智、耐心，並重視我要說的事情而變得更加豐富。能有機會把這些說出來，要非常感謝高譚／艾利（Gotham/Avery）出版社的露西亞．華森（Lucia Watson）和比爾．辛克（Shinker），以及在整個過程中提點我的佳布莉兒．坎波（Gabrielle Campo），還有提供寶貴編輯協助的東尼．波因特（Toni Poynter）。

感謝外子艾瑞克，他從沒有想過有天會對排便及腸道菌了解如此透徹。我連續數月未盡主婦之職，把全副心思投入這本書，可是他對我的支持不曾稍減。沒有他的鼓勵並且接手家務，這本書絕對完成不了。也要感謝貼心的女兒席妮喜歡聊排便和腸道菌，還長時間在書房陪我寫稿。妳是我源源不斷的靈感之泉。

從我一九九七年在喬治鎮上班的第一天起，貝蒂．葛林豪斯（Bette Greenhause）和我就有不解之緣。倘使沒有她，婦女消化道中心（Digestive Center for Women）絕對不可能開花結果。若不是她，我想我也不會自己開業。感謝已辭世的亨利．賈諾維醫師（Dr. Henry Janowitz）和傑瑞．韋恩醫師（Dr. Jerry Wayne）在胃腸學的技術與科學

方面惠我良多，也要感謝吉娜．漢修（Gena Hamshaw），我很榮幸能參與她從編輯變成營養師的過程。感謝所有的朋友忍受我寫書時晚餐臨時爽約或放鴿子，還不斷幫我加油打氣到終點，特別是艾達．伯格斯特隆（Ida Bergstrom）、愛莉西亞．索科爾（Alicia Sokol）、吉爾．哈德森（Jill Hudson）、伊莉絲．穆斯雷斯（Elise Museles）。而維儂．喬丹（Vernon Jordan）、道格．希特（Doug Heater）、羅伯．拉本（Robert Raben）可說是我的東方三賢士，感謝他們一路指引我正確的方向。感謝我的父母教導我寶貴的一課，就是良好的生活帶來良好的健康。

萬分感謝節目主持人穆罕默德．奧茲醫師（Dr. Mehmet Oz）給我機會，得與全美分享我對促進腸道健康的熱忱。最重要的，要感謝這一路來的許多患者，讓我學到那麼多，我真的是備感榮幸。

序

## 肥大、腫脹、停滯不動：找回你的腸道健康（還有我的）

---

「我的肚子怎麼會脹得這麼厲害？」這是在腸胃科問診時幾乎天天都會聽到的問題。回顧我的整個職業生涯，始於每週都在治療脹氣、消化不良、便秘的婦女，到了幾乎覺得像在對付流行病。對許多患者來說，這些症狀影響生活無一日間斷，就算不是那麼嚴重，也很讓人困擾。

造成脹氣的原因差異極大，從常見的良性症狀到可能危及性命的疾病皆有之，而且有些是跟你想都想不到的行為有關（你是不是在大口咀嚼時一邊講話？吞下的空氣可能足以讓你的衣服大一號！）有些原因你或許已聽過，但需要更多訊息，而且不知道該不該擔心（乳糜瀉與麩質不耐症<sup>[1]</sup>一樣嗎？）有些原因可能出乎意料（服用胃藥安撫了胃部，卻可能害你牛仔褲拉鍊拉不上去！）從這本書可了解更多這類問題，包括如何判斷脹氣是由嚴重疾病引起，還是……純粹就是嚴重脹氣。

### 你的「本能」醫師

這本書結合傳統和另類醫學的觀點，提供一個較為直覺和常識性的方法促進腸道健康，目的並不在於把你嚇得去做一些不必要的檢查或是吞服不必要的藥丸，而是要鼓勵你探索導致這些症狀的原因，並運用一些有效的基本策略，而且其中許多都是你現有的工具。

我認為人的生物本能知道怎麼做可以讓自己舒服，只不過被我們過

度接收的消費市場訊息給埋住了。我喜歡把這種本能稱為我們的「本能醫師」。這本書會幫助大家接觸到心底的直覺，提供有益與有礙腸道健康的可靠資訊。

十年前被認為「純屬想像」的許多消化問題，現在已確知為腸道功能失常所致，像是細菌生長過盛或是麩質不耐症。成千上萬的婦女飽受脹氣之苦，但醫師診斷不出問題，我拒絕相信她們「發神經」或者「只是壓力過大」。同時也經常見到，只要跳脫框架思考，往往就能夠找到根源和治病之法。

我要幫助各位信賴你的本能醫師。假使你認為有什麼地方不對勁，可能就是真有問題。你必須不斷尋找，直到找對人幫助你查出問題為止。這個人未必是穿白袍的醫師，我有很多知識都是得自於患者、營養師、生物回饋治療師、全人健康教練、自然療法醫師、針灸師、農人，甚至是我的瑜珈老師。希望這本書裡的資料可以發揮指南的作用，幫助你了解身體裡正在發生的事，提供一些真正的解決辦法。

## 我給的保證

我在消化道上面花了很多時間，觀察裡面發生的問題以及肇因。這本書裡有我認為最重要該告訴大家的資料，簡而言之，裡面的章節都是可消化的（恕我使用雙關語）。我有不懂之處會坦誠相告，認為某一個做法模糊不清或值得商榷也會直說。我提供的是真正使我的患者腸道健康有所改善的資訊，其中包括一套根據我二十年經驗提出的整體性「十天腸道健康計畫」，由內而外治癒身體。這套方法已幫助數以千計婦女緊實腹部，終結不適。許多人使用後活力倍增，心情大好！這套實行簡易的腸道健康促進法，不但可以消除脹氣、排除毒素，甩掉消化問題的負擔，用的還是健康的方法。



這個世界最近成了一個可怕的地方，人們擔心環境毒素、藥品可能危害健康，就連大自然也不太認得出超級市場裡販賣的商品。但是一旦讓人體回歸原廠機制，自行修復的能力依然會展現奇蹟，尤其是在找出並停止有害的做法之後。我衷心希望各位能夠運用這本書裡的資料找回自己的腸道健康，那麼你我見面的地方，會是農夫市集或是瑜珈教室，而不是我的診所。

## 找到我的腸道健康

二〇〇四年我決定離開神聖的學術殿堂，自己開業。一九九七年結束在紐約的實習，我的第一份工作便是在喬治鎮醫院，但是八年後，醫院的醫療工作不再能提供我和患者找尋的癒病之方。我對喬治鎮醫院滿懷感激，因為我在這裡的醫療工作繁忙，事業發展順利；我的履歷長達十六頁，上面列載我發表過的所有文章、專書論文、在歐美各地的演講，我協助訓練過的胃腸科醫師超過三十人。我有敬重景仰的同事，也喜歡教學，薪資非常優渥，醫學生涯非常豐富，我理應開心才對，但是非但不是如此，反而失去了信念。

多年下來，我的工作重心已從診治疾病的高科技醫療，逐漸轉為以無科技的方式改變生活型態，防患未然。在演講與教學中強調大腸鏡檢查能挽救性命之餘（當然那也是事實），很難不同樣強調我開始相信的事情——也就是飲食與生活型態對於達到和維持腸道健康，比我能建議的任何醫學方法都來得重要。形而上來說，我感到自己脫隊了。我比較感興趣的是用整體性的綜合方法治療消化系統疾病，也希望傳達這個訊息，可是我的同事們顯然對技術的革新比較感興趣，他們的任務和方法未曾改變，我的卻已經不同。

腸胃病學的治療發展也出現轉變，感覺愈來愈像是商業投機，把病

患當成消費者，而內視鏡檢查則是商品。許多胃腸科醫師現在有自己專用的內視鏡設備，也有專門配合的病理學檢驗室，處理活檢樣本，雖可提高品質同時更密切合作，但是也大大鼓勵了醫師做更多不必要的大腸鏡檢查與活組織檢查。

我認識的胃腸科醫師都高度關切患者，只不過我覺得其中許多人過度執迷檢驗。我想要提供他們的是同樣相關的救命資訊，例如改以植物為主的飲食可以使罹患大腸癌的風險減半，或是運動和低脂飲食可以預防膽結石——而不只是做大腸鏡檢查而已。

醫師在門診做一次大腸鏡篩檢費時十五至三十分鐘，但獲得的報酬可能是一般門診花同樣時間的好幾倍。簡單計算一下便不難明白胃腸科的性質何以起了變化，因為以經濟效益來說，並不鼓勵在做大腸鏡檢查之外去解決和探索問題。

在胃腸科醫師受到激勵去做更多大腸鏡檢查，並減少與患者問診的同時，消化系統疾病的性質也在改變。我們看到更多和飲食、生活方式、環境因素有關的疾病，而治療這些情況需要的不只是快速的內視鏡檢查。

並非所有胃腸科醫師都全然執迷於大腸鏡之類的內視鏡檢查。許多醫師採取比較綜合性的療法，教導患者改變飲食和採取其他預防措施的重要性，以及探索其他可能的診斷，同時用比較負責的態度進行內視鏡檢查。

可是提供全面性的消化道治療有時並非易事或能立竿見影，需要醫病雙方坐下來討論患者的飲食和生活方式，需要對不熟悉的事情做一點分析研究，並且思考另類醫學在這方面的可能性。從事這種醫療表示要學習很多醫學院沒有教過、用內視鏡碰不到也看不到的東西。

拜電腦網路之賜，有的患者對消化系統失調的問題懂得比胃腸科醫師還多，但他們缺乏整頓這些問題的工具和背景，因此轉而向瑜珈老師、按摩師、人生教練、社交網路尋求醫療建議。求助於另類療法治療師的人數遠高於看西醫的人數，比例是四比一，儘管看另類療法通常沒有保險給付。胃腸科在先進的大腸鏡和篩檢健康人口的領域雖有長足的發展，卻無法提供病患所需：達到與維持胃腸系統健康的可靠資訊。

我明知這些是必須和患者一起解決的重要問題，然而大多數時間還是在做大腸鏡檢查和開一些有很多副作用的複雜藥物。既然我的理念改變了，行醫的方式也理當改變才對。

## 綜合性的解決辦法

二〇〇四年我懷第一胎，並在整修房子時決定開業，配合我的理念採取整合性的方法治療消化疾病。除了提供患者營養、減輕壓力、運動的資源之外，我遵守三個基本原則：

1. 務必用充分的時間和患者一起仔細地探索問題；
2. 堅持多數人並非「無中生有」的信念，就算他們的症狀未必在情理之中；
3. 保證跳脫框架思考並信守這個承諾。

我向喬治鎮醫院辭職，找到一個理想的地點，申請一個稅籍號碼，便開業了，我把這個診所稱之為「婦女消化道中心」。但是後來發現以綜合性方法處理消化道問題的並不限於婦女，約有兩成患者是男性，我仍在喬治鎮醫院擔任志工教員，同時繼續在醫院做大腸鏡檢查，不過數量遠比從前少。慢慢的，患者自己找上門來了。

很多患者已經由醫術高明的醫師做過評估診斷，他們來找我並不是因為我比前一位醫師高明，而是想和我討論，想得到一些方法好改善腸道健康。我們詳細討論症狀、檢驗結果、營養、壓力，以及這一切之間的關聯。我未必總是知道如何解決他們的問題，但我通常知道該注意什麼。

我成立一家整體治療的診所，並與生物反饋治療師、整體營養師、運動生理學治療師等通力合作，同時介紹患者到治療師那兒做諮詢、針灸、按摩。我繼續為克隆氏症<sup>[2]</sup>、潰瘍性大腸炎（ulcerative colitis）相關且病情複雜的患者看診，那是在喬治鎮醫院的主治領域。我發現這些患者也能從涵蓋調整營養與減壓的整體治療，獲得莫大好處。

我的重心從在醫學期刊上發表大腸鏡檢查研究論文，轉為在瑜珈、健康、女性雜誌上發表有關飲食生活型態預防消化疾病的文章，而且現在我在全美胃腸科會議上發表的演講，也是關於肥胖症與未來的胃腸科診療，烹飪課、生物反饋、靜坐課程、運動都會被納入其中，而非只談大腸鏡。能結合個人信念與醫師的專業，並以我認為的腸道健康真理吸引更多聽眾，令我衷心感謝，因此決定寫一本書，把多年來習得的保持腸道健康的方法告訴大家，並且滿腔熱忱地擬出大綱與撰稿。

我在美國胃腸內視鏡檢查學會（ASGE）理事會任期的最後一天，提出成立一個稱為「消化道跑者」（Gutrunners）的非營利組織的構想，教導社會大眾營養與運動的好處，促進人們消化道的健康。很高興學會同意發起成立這個組織，並提供貸款做為種子基金。「消化道跑者」在馬里蘭州成立為非營利組織，而我則一頭栽進執行總監、賽事總監、募款人的角色，安排在全美各地舉行消化道會議的地點舉辦賽跑，並認識潛在的贊助人和參與者。生活忙得不可開交，但是做的都是我所喜愛的有意義工作。

## 喜樂少了

我親眼見到工作和生活失衡，對許多患者造成的影響，諷刺的是，卻看不見這些警訊已在自己的生活裡出現。

診所帶給我莫大的滿足感，但由於賺錢的大腸鏡檢查做得比在喬治鎮醫院少，加上我是單槍匹馬開業（亦即沒有人可分攤支出），所以收入下降。

我待在診所的時間很長，晚上振筆寫書、撰文，同時還要努力讓「消化道跑者」起飛。得以自身信念經營、成立一個組織，是很令人振奮的事，然而我現在要負責它的營運，還要以個人的名義貸款，再分五年還給學會。

我的行程從早上六點到半夜排得滿滿，被迫放棄每天悠閒的跑步和經常做的瑜珈練習，只有週末偶爾做一些魔鬼訓練，把自己搞得第二天腰痠背痛，但對健康幫助不大。女兒是我生活中最大的快樂，但陪她的時間總是不夠。

我在成長過程中每天吃爺爺農場種植的新鮮農產品，而且三餐都在家吃，婚後依然維持這個傳統，可是現在晚餐卻經常買外賣，而且吃得不一定健康。我大多時候沒有時間吃午餐，因此食用太多甜食和澱粉類食物，以便迅速恢復能量，有些日子甚至有一半的熱量是來自餅乾。我吃的糖愈多，就愈想吃糖，攝取量大幅增加。我不喝咖啡，於是糖成了我的咖啡因，造成心情和血糖大幅波動，讓我甚至更覺疲累。

我也開始在晚上工作時喝酒。我唸大學、醫學院乃至畢業後都不太喝酒，但隨著生活忙碌、壓力增大，晚餐後小酌成了習慣。香檳裡的糖分吸引我，激發更多的欲望，於是通常喝香檳時還會搭配一點甜食。熬夜和吃太多糖分使我次日頭痛欲裂、睡眠惺忪、疲憊不已。

看看我，教導患者注意攝取適當的營養、從事休閒活動、減輕壓力、運動，自己卻無法身體力行。

## 失去平衡

我從來沒有生過重病，唯一當病人的經驗就是生孩子，所以當身體終於出毛病時，我簡直措手不及。因為我仍自認為是習慣良好的健康人，過了好一段時間才猛然發現事實並非如此。

我這輩子頭一次脹氣，還有便秘，情況愈來愈嚴重，還有半夜肛門老是癢到不行。起初以是痔瘡引起的，但仔細檢查後證明不是，於是認為肯定是蟻蟲作祟，因為夜裡肛門作癢是典型的症狀，但也不是。

後來出現的還有其他症狀，包括紅斑痤瘡（被誤診為青春痘）、慢性鼻竇炎、疲倦、腦筋混沌，黑眼圈、頭髮稀疏、體重增加四、五公斤，食物不耐症（尤其是乳製品和堅果）、體臭。我知道最後一個症狀有點主觀，可是以前就算跑十六公里或者做九十分鐘熱瑜珈滿身大汗時，我也從來沒有臭味。

我看起來糟糕透頂，感覺也一樣。我空負一身專業知識，或者也正因为如此（潛意識認為「別人會生病，而自己不會」正是醫師的通病），所以直到好幾個月後才做出診斷。我有嚴重的細菌失衡，也稱為菌相失衡。含糖的澱粉飲食、過多甜食、飯後的香檳、缺乏運動、高漲的壓力，改變了腸道「益菌」和「壞菌」之間的平衡，而我正在承受這個後果。不健康的飲食和生活型態改變體內的化學反應，造成的結果在身體內（脹氣和便秘）外（紅斑痤瘡和頭髮稀疏）明顯可見。我在大啖甜食後會覺得臉部灼熱，因為紅斑痤瘡發作；肛門搔癢難受，因為酵母菌在體內繁殖；淋浴間的排水管塞滿了一綑綑的頭髮，而且我一直覺得

疲累。

這些症狀看起來互不相關，但全是菌相失衡的結果，再加上由麩質過敏症引起的腦筋混沌和極度疲勞。

## 我如何恢復腸道健康？

失去健康固然令人不安，但這個經驗寶貴而且有意義，支持我對自己主張的醫療類型做出艱難抉擇，並凸顯出現今胃腸科診療上的諸多缺點。菌相失衡是用內視鏡檢查不出來、也醫治不了的，唯有仔細評估患者的病例紀錄，找出許多表面無關的症狀間的關聯，才能診斷得出來。這種情況很容易被常規性的檢查忽略，僅僅被當成壓力或焦慮。

各位在本書中將會更了解菌相失衡，還能學到要如何判斷與因應。親身經歷過這一遭，讓我重新有了使命感，並因此更加確信醫學的未來在於醫師願意聆聽，以食物和健身作為追求健康的工具，以及跳脫眾所皆知的處方與檢查框架。像腸道菌相改變這種和生活方式有關的問題，會大大破壞生活品質，卻不是一個常規性檢查就能檢查出來的。這些情況代表的是現今非常流行的新型消化道疾病。菌相失衡或類似食物過敏、腸漏症、寄生蟲感染、念珠菌增生、麩質不耐症等許多症狀，都可能使在黑暗中跌撞尋找病因的未確診病患為之氣餒，產生自我懷疑。

我明白這些症狀的原因，但還是花了一點時間才付諸行動做出改變，讓自己好過些。我有多食蔬果的良好飲食基礎，但一些不太健康的食物已經吃上癮難以戒除。我持續實驗數天不吃麩質，然後吃一個貝果，看看有什麼反應，結果頭暈和強烈的疲倦感去而復返。星期一至五不吃甜食、不喝酒我做得還可以，但到週末就會放任自己，付出症狀加重以及緩慢破壞健康的代價。

最後對我奏效的策略，就是完全不碰會造成這些症狀和影響健康的食品。找出這些食物很容易，因為吃了以後就很不舒服，而這些東西也是造成我許多患者消化問題的禍首。漸進式的改變挑戰性較低，但可能難以維持，因為要過一陣子症狀才會有實質的改善，所以大家經常會半途而廢。我從患者身上學到，改變飲食大約要十天以後身體才會有改善，在心理上也才比較容易維持下去。戒除糖和其他碳水化合物的戒癮症候群，在第一週最明顯，接下來就比較沒那麼強烈。自己改變習慣的過程，讓我在患者經歷同樣的過程時，更能夠了解和幫助他們。

戒除麩質、酒、甜食三類食物，讓我找回腸道的健康。我在工作 and 在家時也稍微放慢步調，重新找回以前維持健康的好習慣。綠色蔬菜汁取代了香檳在晚上陪伴我，而吃幾塊黑巧克力成了我新的奢侈享受。於是我早上體力變好，重新邁開步伐跑步和練習瑜珈，女兒成為我的二廚，母女倆一起在廚房動手做健康餐。在益生菌的幫助下，我吃下的甘藍菜多得出乎自己的預料，經常運動和杜絕麩質、酒、甜食，讓菌相失調及所有的症狀逐漸好轉，於是我重新恢復了健康。目前我偶爾享受一下甜食、可頌，或是喝一杯香檳，不過會留意自己獲取營養的方式，而我的飲食以及腸道也達到了平衡，令人喜悅。

## 旅程還在持續中

腸道健康確實是一趟旅程，而不是目的地，我也還在持續探索怎麼做感覺最好，以及「對」的路徑。我要完成的事還有很多，包括讓瑜珈練習更深沉、完成終極鐵人三項、試著吃全素、把我的胃腸科診所搬到一座農場去、學彈吉他，但是目前的狀態及健康已讓我滿心感激。

我們的生活方式雖然不一樣，但是受的罪卻大同小異。如果各位有脹氣或是任何消化不良的問題，我由衷希望各位能在這本書中找到讓腸



道健康起來的方法。

- 
1. 麩質（gluten），又稱麵筋蛋白，為一種存在於多種穀物裡的穀蛋白，日常生活常吃的大麥、小麥、黑麥等都有。少數人對之過敏，小腸無法吸收會引起腹瀉，稱麩質不耐症。而乳糜瀉（celiac disease）則為一種可能與遺傳有關的自體免疫疾病，食用麩質將造成小腸黏膜損傷，使腸絨毛日趨扁平，引發多種疾病和症狀。本書第十一章將另有詳述。
  2. 克隆氏症（Crohn's disease）為一種會傷害腸道的自體免疫疾病，可能造成小腸變窄，最後導致腸梗阻，引起嚴重脹氣和體重減輕，飯後感到噁心和嘔吐，也會引起腹脹、腹瀉、便血。除了腸道以外亦有症狀。本書於第十八章另有介紹。

第一部  
消化道一〇一

## 腸道出了什麼事？

腸道是全身的引擎，細胞要靠腸道從吃下肚子的食物汲取營養、提供能量，包含氧氣和礦物質等生存不可或缺的養分。這個系統極其複雜和專門，而且每一個環節都發揮重要的作用。

這條全長九公尺的消化高速公路，途中有很多地方都可能出差錯，而脹氣就是消化道一旦出問題最早出現、也最常見的徵兆之一。這一章會很快地介紹消化系統，以及這個系統可能發生的問題。你對消化道愈熟悉，愈容易判斷是否在當中的某個地方轉錯了彎。

### 沿消化高速公路走一遭

消化道不適可能發生於上自口腔下至肛門之間的任何一處。上消化道包括口腔、食道、胃，以及被稱為十二指腸的小腸的第一個部分。消化始於口腔，唾液裡的酵素開始分解食物，接著地心引力和肌肉收縮幫忙把食物推下長長的食道進入胃，胃裡的鹽酸提供最佳酸鹼值，讓胃蛋白酶等消化酵素分解蛋白質和其他分子。

酒精、咖啡因、尼古丁、油膩的食物、吃得太飽的胃，都有可能把胃酸回送到它不應存在的食道，使你伸手去拿胃藥。但事實證明，服用胃藥並不好。胃酸是消化過程重要的一環，用藥物減少胃酸的分泌可能導致嚴重的問題，包括養分吸收不良以及壞菌孳生，後者是引發脹氣的一大主因。胃排空的速度遲緩（稱之為「胃輕癱」），也可能造成脹氣。這是一種夾帶噁心與腹痛，嚴重性卻被低估的情況，嚴重時可能導

致嘔吐和體重減輕。

稱為「食糜」的半消化食物通過胃以後，便繼續在小腸裡消化，身體就是在這裡開始汲取食物的養分。食糜從胃裡出來以後酸性非常強，但是小腸會分泌一種叫作「膽囊收縮素」的激素，刺激膽囊釋出鹼膽汁到小腸，改變食糜的酸性。膽汁可幫助脂肪消化，它提供有如洗滌劑的作用，把脂肪乳化溶解於液體中，比較容易經由消化道粘膜吸收。飲食太油膩可能造成膽結石，這個問題常常被怪在膽囊頭上，嚴重的話甚至必須接受手術。雖然沒有膽囊也可以活下去，但是少了膽囊，消化作用絕對不可同日而語。

食物分解成愈來愈小的分子時，就會由稱為「絨毛」的指狀突起從小腸表面吸收。乳糜瀉之類的腹腔疾病會使絨毛變得扁平，導致脹氣、吸收不良等一大堆問題。被吸收的養分經由血流送到人體主要的解毒器官肝臟。除了排除血液中的毒素之外，肝臟也會合成激素、蛋白質、膽汁。

胰臟也是一個腺體，它會製造和分泌重要的激素如胰島素和胰液，這些激素含有消化時不可或缺的酶（即酵素）。胰島素幫助葡萄糖從血液進入細胞，以便產生能量。胰島素含量不足會導致糖尿病，其特點就是血液中的葡萄糖含量高，但細胞裡的葡萄糖含量卻不足。主要的消化酶是蛋白酶、澱粉酶、脂肪酶，依序可分別消化蛋白質、碳水化合物、脂肪。酶含量會隨著年齡增加而減少，而食物和藥物裡的化合物則會使人體內的酶含量減少更多，導致消化不良與脹氣。

收縮如波浪般的「蠕動」，會將消化物經由小腸送到大腸。大腸主要的功能之一，就是在將消化產物推達終點線的同時，把水分吸收到血液裡。大腸運行良好時，消化產物以順時鐘方向由右向左移動通過時，水分就會被吸收，所以從肛門排出的糞便是固體。影響運送時間與糞便

濃稠度的原因不一而足，經常導致脹氣與排便習慣的改變。

在消化道裡看不到的事物，可能比看得到的更重要。腸道裡數以兆計的細菌以及其他微生物，對消化道的健康有舉足輕重的影響，一如消化酶和激素。這也就是知道哪些食物與習慣會打亂益菌與壞菌的比例，以及如何促進酶的活動與調節激素分泌，會如此重要的原因。

機轉障礙、激素失控、細菌失衡、酵素含量低、發炎、結構異常，以及許多其他問題，都可能影響消化引擎的順利運作，導致脹氣與腹部不適。注意消化道給你的訊息——什麼原因使消化系統感覺良好，和什麼原因讓消化系統不舒服，至關重要，後面章節將有詳述。過一段時間，等你看懂了消化系統的路線圖，就能夠了解做哪些改變與調整，才能使消化道應有的神奇高效率系統恢復正常運作。

### 脹氣：了解症狀背後的原因

脹氣這個症狀毫無特殊之處，所以難以確切找出問題之所在。很多情況都可能引起脹氣，從平常的便秘到癌症都有可能。上網查詢脹氣，很可能找到一個令人憂心忡忡但是可能性並不大的診斷，像是胰臟癌；也可能發現像乳糖不耐症之類的解釋，使人對真正發生的狀況一頭霧水又忐忑不安。以脹氣而言，症狀本身不比形成的原因重要，所以務必提供詳細而完整的資料給醫師，確定他聽見了你的話，問到重要的問題。最重要的是，確定醫生相信你清楚自己的身體不太對勁，儘管你不太說得出來是哪裡。這麼做將幫你把脹氣變成一個有意義的診斷，讓你可以謀求對策。

## 女人千迴百轉的大腸

安從有記憶以來一直有嚴重脹氣和便秘的問題。早上吃兩茶匙洋車前子殼粉加一茶匙亞麻籽粉，接著再加兩瓶蓋強效瀉藥，晚上吞三顆軟便劑和六顆梅棗，但是還是大不出來。有幾次甚至因為肚子痛得差一點昏倒而赴急診，而每次去到醫院，X光檢查出來都是一肚子大便。我們檢視她的飲食狀態，結果無可挑剔：她是素食者，但偶爾也會吃一點葷食，午餐一般都是吃糙米、扁豆、甘藍菜。雖然她還有兩年才到大腸鏡檢查的建議年齡，但是基於X光檢查的結果，我還是建議她照大腸鏡，以確定大腸沒有阻塞病變。

檢查當天，麻醉師讓安感覺愉悅舒適，所以她在短短幾分鐘內便睡著，然後我便開始在她的大腸內做檢查。這個檢查雖已做過千百遍，但我還是覺得很有意思，因為每一個人都是獨一無二的個體，而每一個人的大腸也各不相同。

安的大腸是彎彎曲曲的迷宮，非常難在裡面行進，在我花三倍時間完成她的大腸鏡檢查之後，得到了診斷：她有一副非常女人的「千迴百轉腸」。

### 生理學，而非心理學

大家常說女人來自金星，男人來自火星，但是男女的大腸差別也這麼大嗎？還真是如此。近年來科學一再證明，女人並非縮小版的男人，消化道也是如此。女性的消化道在解剖學上和男性的差異很大，而這就

是脹氣之所以對女性造成這麼大困擾的原因。

很多醫學文獻指出，女性做大腸鏡檢查比較棘手，需要較多的鎮靜劑，而且整體而言檢查所花的時間較久。這個差異被歸因於女性的痛點較低，但是我一直難以認同這個說法，因為大部分女人是在沒有麻醉的情況下生孩子，而且全世界的人口並未因為女人怕痛不生小孩而減少。兩性大腸在構造上的差異才是真正的原因，而這也是何以女性便秘與脹氣的好發率遠高於男性。

## 女性與脹氣之間的關聯

女性的大腸往往比男性長，平均長十至十二．五公分，這可能是為了讓女人在懷孕時得以吸收較多流質的緣故。女性大腸多出來的部分（有時候被稱為大腸冗長、曲折性大腸或痙攣性大腸）是在橫向段或是乙狀結腸的下方。多出來的這一段本身在照大腸鏡時易形成迴圈，提高檢查的難度，在其他情況下也會形成迴圈，尤其是大腸充滿了氣體或糞便的時候。當消化物塞在這些角度異常尖銳的彎曲處時，後面就會堆積很多氣體，導致肚子非常不舒服和脹氣。

安就是因為諸如此類的情形而前往急診室。一整節大腸拉伸的疼痛引起「迷走神經性反應」，致使心律下降、全身盜汗、噁心、頭暈。我在很多嚴重便秘和脹氣，肚子裡充滿糞便或氣體，或是做完大腸鏡檢查後有太多氣體留在裡面的患者身上，都見到這樣的反應。

除了大腸較長之外，女性的骨盆也比男性圓而且深。女性骨盆的形狀與較長的大腸，都使得大腸容易深陷骨盆，在裡面與卵巢、輸卵管、子宮爭奪地盤，於是又有可能造成很多的迴圈、壅塞、便秘、脹氣。相形之下，男性的生殖器官占的空間少很多，而他們較窄的骨盆通常也不

會導致大腸在骨盆盤踞。男性的大腸看起來是呈馬蹄狀，而女性的則像是六旗山樂園的雲霄飛車。

荷爾蒙<sup>[1]</sup>的差異也有影響。一般而言，男性含量較高的睪固酮，使他們的腹壁擁有較多且分明的肌肉，為大腸提供支撐，防止冗長的迴圈形成，也讓消化過程中的產物較有效率地通過。即使是有啤酒肚的男性，腹壁相對來說多半也是緊實的，這也就是他們胖歸胖，但不會脹氣的原因。女性除了睪固酮含量較低之外，有時候雌激素還過多，使子宮肌瘤變大及子宮內膜異位加重，兩者都會壓迫到大腸，成為一個脹氣的主因。（以手術切除子宮是常見治療子宮肌瘤及子宮內膜異位的方法，但也是脹氣的一個危險因素，因為術後腹腔可能形成瘢痕組織，阻礙大腸自由移動，製造更多彎曲的角度和扭結。）

安很高興聽到自己沒有得大腸癌或其他令人擔心的情況。後來發現，許多她已經做對的事情可以再做微調以收最大效益。她攝取大量纖維，但是一次攝取大量纖維質反而造成脹氣，因為大量的糞便堵塞在大腸角度較大的彎折處，造成極度不適。她修正飲食的方式，維持纖維攝取的總量，但是在一天當中分成多次攝取，同時飲水量增加一倍，以便更順暢地把纖維推出消化道。後來她晚上終於能夠停止服用軟便劑和滲透性瀉藥了。

光是知道醫師的診斷，對安控制症狀已大有幫助。每當她覺得腸子塞住而且肚子開始鼓脹時，她就會一整天攝取流質飲食，主要是喝綠色蔬菜汁和湯，有時候再吃幾劑瀉藥清腸。她的大腸仍需要很多關注，但已不再發生令她快要昏倒的痙攣或是得跑急診室。

我有時必須幫患者塞滿糞便的千迴百轉腸做清腸，但是我總是建議患者攝取一、兩天的流質飲食，即可免於走到用滲透性瀉藥清腸的這一步。



較長的大腸、較深的骨盆、較不緊實的腹壁、加上荷爾蒙的影響，這些因素湊在一起都可能引起便秘和脹氣。不過光是知道肚子裡是怎麼回事，已有助於控制脹氣，包括了解什麼時候該攝取輕食，讓曲曲折折的大腸得到減壓的機會。

- 
1. 荷爾蒙（Hormone），通譯為荷爾蒙或激素，統稱由某細胞、腺體或器官分泌，用以傳遞訊息指令的化學物質，只需極微量即可影響標靶細胞的活動，如胰島素、腎上腺素、雌激素等皆是。考量台灣大眾習慣「性與生殖」相關激素為「荷爾蒙」的譯法，本書依此習慣，將其他譯為激素，實為相同名詞。👁

## 腸道高速公路上塞車了嗎？

在第一章中說過，消化道是一條從口腔一直到肛門的漫漫長路，沒有捷徑、旁道或替代路線可取代，不幸的是沿途還可能發生諸多障礙，包括結構性的和功能性的。我們在這一章會了解沿途一些使速度放慢的情況，這些也可能是脹氣的一大來源，同時也會提供一些有用的訊息，教你萬一消化物在途中塞住，你該怎麼做。

### 預期延誤

黛博拉一、兩個月來一直有嚴重脹氣、腹部疼痛、胃灼熱的問題，而且飯後比較嚴重。她試過非處方的胃藥和處方胃藥，但通通不管用。胃酸逆流是造成胃灼熱常見的危險因子，但是她沒有任何造成胃酸逆流的危險因子：她不抽菸，不喝含咖啡因的飲料，體重也沒有過重。她在一家大型國際銀行工作，也就是說坐著開會的時間很多，但是她每晚下班後都會跑步，週末練習瑜珈。差不多九點鐘才吃的晚餐，是她一天當中的主餐，早餐是輕食，午餐幾乎沒吃。煮飯主要由老公負責，晚餐主要是肉類、雞肉或魚，配上一道澱粉類，一道蔬菜，有時候喝一杯紅酒，吃一片巧克力當作甜點。

黛博拉擔心自己有胃潰瘍，我也擔心，因為她服用很多非類固醇的消炎藥，治療跑步引起的痠痛。這些藥物素有造成潰瘍和消化道發炎的惡名，所以我幫她安排做胃鏡檢查。

我幫黛博拉注射鎮靜劑，然後把內視鏡插入食道進入胃部，看到的

景像讓我大吃一驚，因為沒有潰瘍，胃部完全正常，但是有一大堆看起來像是乳酪和番茄醬的東西在裡面。

黛博拉醒來後，我問她的第一件事就是她是否忘了在檢查之前禁食，所以吃了早餐。可是沒有，她乖乖照書面指示做，昨晚九點前吃了乳酪披薩之後就什麼都沒再吃。然而我過了十一個小時還能看到乳酪在她胃裡，這絕對不正常。

為了證實我的懷疑，我讓黛博拉去做一個叫做「胃排空功能測定」的檢查，主要是測量胃部在吃完東西後排空所需要的時間。醫療人員會給患者含有微量放射性物質的食物，然後從外部掃描患者的胃，看食物要花多久時間通過。檢測完成時，這些食物在胃裡應該剩下一半不到。

黛博拉檢測的結果非常不正常，因為檢測結束時有百分之八十的食物還在她胃裡面！

胃排空功能測定證實黛博拉是胃部延遲淨空，這種情形稱為「胃輕癱」，意思就是胃部癱瘓，但其實不是胃真的癱瘓了，而是功能有程度不一的下降，而脹氣就是最常見的一個症狀。

我們不知道造成大部分人胃輕癱的原因，有可能是控制胃部排空的交感神經受損，或是受疾病影響，導致肌肉無法正常運作。糖尿病、腸道手術、神經上的問題如帕金森氏症和多發性硬化症，都可能是形成原因。罹患某些病毒性疾病後也有可能發生這個情形。

油膩的食物、過多纖維質、昏昏欲睡的胃：胃輕癱的生活型態因素

胃輕癱在某些人身上可能很嚴重，尤其是糖尿病患者，他們的血糖

控制不良時，胃排空可能完全停擺，導致一吃東西肚子就會痛、脹氣、反復發作的嘔吐。大部分人的症狀比較不嚴重，通常是時好時壞，可能因為大吃一頓油膩的食物，或是一次吃下太多纖維質而突然發作。

黛博拉原本以為她的症狀是食道逆流引起的，事實上，很多有食道逆流的人都是因為有一點胃輕癱而引發。當沒有食物要進入胃部時，食道和胃之間的瓣膜應該緊閉，一旦它不當開啟，就會產生食道逆流，使部分已經消化的食物和胃酸進入食道。咖啡因、酒精、尼古丁都可能致使這個瓣膜開啟，不過沒有好好排空的滿肚子食物，也可能迫使這個瓣膜開啟，導致食道逆流，因為胃部太撐了不舒服。

有胃輕癱的人通常的主訴是脹氣、肚子痛、一吃東西就覺得很飽，尤其是吃油膩的食物。脂肪消化的時間比其他食物都久，所以當胃部的受器接收到高脂食物時，就會發出訊號給控制排空的神經，把速度減得更慢，這就是即使吃少量油膩食物，例如鴨胸或培根，也會覺得飽的原因，即使對沒有胃輕癱的人也一樣。

高纖食物也讓人有飽足感，所以對胃輕癱的人來說也可能造成問題，這就是我建議分成小量食用的原因。避開碳酸飲料也有幫助。

此外，黛博拉需要重新思考用餐的順序。她在飯後每每有吞下一袋磚塊的感覺，尤其是晚餐，因為這是她最大的一餐。她白天吃得很少，所以吃完晚餐後肚子還是會餓，於是半夜上床睡覺之前還會吃宵夜，可是這時脹氣已經非常嚴重，而且感覺得到食物堆在肚子裡好幾個小時不動。偶爾在吃了一頓大餐後非常不舒服，她還得設法讓自己吐出來。

你可能不知道胃其實也有睡覺時間。胃肌的收縮與晝夜循環（也稱之為晝夜節律）有密切關係。收縮力白天太陽升起來以後最活躍，晚上太陽下山以後最不活躍，很不幸這卻是大部分人攝取最多熱量的時候。

更糟糕的是，晚上把昏昏欲睡的胃塞滿食物之後，通常就靠在沙發或床上，所以沒有地心引力和動作幫忙把食物由北往南移。晚上大吃一頓一定會讓人脹氣，使胃輕癱更嚴重，還有導致或惡化食道逆流的可能。

我告訴黛博拉，雖然有藥可以促進胃的收縮，但大部分藥的耐受性差，可能會引起包括神經症狀在內的各種副作用。不過好消息是，我們可以對她的飲食做很多改變，就從一些熱量轉移和嚴禁吃宵夜開始。新的準則是：早餐吃得像女王，午餐吃得像公主，晚餐吃的像乞丐——而且晚上九點以後不吃東西。

主要的問題在於跑步的時間，以及晚餐的安排。在餐後數小時之內跑步，會使她嚴重抽筋和噁心，原因不明，但她就得為了配合傍晚的跑步而不吃午餐。現在知道了抽筋和噁心是胃延遲排空的關係，儘管離午餐已隔了數小時，但基本上跑步時胃裡還是堆滿了東西。

黛博拉不是早起的鳥兒，但是她同意嘗試一星期有幾天在上班之前跑步。而我的計畫是讓她在晨跑結束後吃一頓豐盛的早餐，一份大大的午餐，晚餐則吃得少，而且是在七點吃而不是九點，因為傍晚已經不需要跑步。在傍晚跑步的日子裡，採取少量多餐，第一餐是離家以前吃份量中等的早餐，十點左右吃一份點心，午餐吃得簡單，一點吃一份水果，這樣從吃最後一口食物到晚上七點跑步之間還有六小時。跑完後立刻吃晚餐（通常是她老公準備的湯或是沙拉），而不是像原來等到洗完澡才吃。

黛博拉要做的最大的改變之一是早上例行做的事。我不認為早上起床沒有胃口還是非吃早餐不可，只要肚子餓的時候有營養的食物可裹腹就好。黛博拉早上不餓，因為前一晚吃的食物還讓她覺得肚子飽飽的。可是改成提早吃晚餐並減量，且晚上九點以後不吃東西，她就有吃早餐的胃口了，尤其是在晨跑的日子。她也發現現在早上吃有一點油膩

的食物，耐受力比晚上吃好，所以早餐有時候是吃前晚剩下的食物，比如偶爾吃一片披薩。

倘若有胃輕癱的症狀，而且飯後覺得不舒服，那麼會讓人更難受的就是不吃正餐，因為這麼做幾乎十之八九會導致後來吃得更多。身體需要有最基本的熱量進行日常活動，如果沒有在白天身體需要能量的時候提供，它就會派你在晚上去找尋這些熱量，而那是你不需要的時候。少量多餐（確保兩次進食間隔的時間不會太久）對控制症狀而言很重要。隨身攜帶食物，而且務必永遠帶著有益健康的低脂零食，比如一份水果。有選擇的話，寧可午餐外食而不要晚餐外食，因為白天腸胃對餐館菜餚的耐受度比較好，到晚上也比較不會餓。用餐時別喝太多液體，液體該在兩餐之間補充才對。雖然液體排空的速度一般來說比固體快，但是還是會填飽肚子並且引起脹氣。即使是運動後咕嚕咕嚕喝水也可能引起這些症狀，所以如果容易有排空障礙，在運動後要從容但頻繁地小口小口補充水分。

另一個重要的忠告就是盡可能走動，尤其是餐後。用不著在飯後跑馬拉松，只要繞著馬路快走一圈，就可以刺激胃輕癱，促進胃的蠕動，特別是晚餐或是一頓大餐後。

若你有胃輕癱，你可能已經知道最糟糕的事莫過於深夜大吃油膩的食物，然後倒頭就睡。就算沒有胃輕癱，大吃油膩宵夜之後倒頭就睡，也會減慢胃排空的速度，令人不舒服，所以無論如何，不要這麼做都是明智之舉。

## 可能減緩消化的健康問題

胃輕癱會大幅減緩消化的速度，有時還可能使消化停擺，引起嚴重

的脹氣。

- 沾黏

動過腹部或骨盆手術的人，就算事隔多年，腹部或骨盆仍有可能形成瘢痕組織。瘢痕組織可能產生蜘蛛網般的沾黏，黏住腸管，造成完全或部分腸阻塞。完全阻塞會造成嚴重腹痛，因為阻塞處上方的腸子會伸展，試圖把東西推過去。如果阻塞無法緩解，腸子可能爆裂，造成穿孔，必須緊急就醫。

部分阻塞會造成脹氣與腹痛，但是食物還是可以通過腸子，症狀可能是比較慢性的，如果認為沾黏可能是脹氣的原因，就應該去做檢查。腹部X光檢查或電腦斷層掃描或許照不出瘢痕組織，但可以照出在阻塞部分以上充滿氣體而膨脹的腸管。對反覆發生腸阻塞的人來說，下一步通常是動腹部手術，找尋瘢痕組織並消除組織沾黏。

- 腸扭轉

腸扭轉是一種力學性的情況，可能造成間歇性的嚴重脹氣。這是腸子自己發生異常的扭轉，產生阻塞症狀，如果影響到血液的供應，症狀就會很嚴重。腸扭轉通常發生在大腸很下面的乙狀結腸部分，尤其是缺乏運動的老年人或是有大腸冗長症的人。

- 放射線

腹部或骨盆有照射放射線的病史，也可能造成脹氣和腹痛之類的腸阻塞症狀，因為瘢痕組織或放射線對腸子本身造成破壞。症狀可能在照

放射線數月之內發生，或者在數年、甚至數十年後才出現。

- 假性梗阻

慢性小腸假性梗阻（有時稱為奧格維氏症候群〔Ogilvie's syndrome〕）會引起類似腸梗阻的症狀，只是沒有任何力學性的原因。這種情形通常發生在同時有很多其他嚴重疾病，或是動完手術的人身上，可能引起大腸大範圍的擴張。

- 疝氣

腹壁就像繃帶一樣，綁住腸子不讓它凸出來。疝氣造成腹壁的瑕疵時，就像繃帶撕裂，這可能與之前動過腹部手術、懷孕、舉重有關，有可能造成經常性或間歇性脹氣。腸管可能因為疝氣而受到限制，切斷供血，這種情形需要急診，若不動手術就會導致腸子壞死。疝氣可能發生在腹部或鼠蹊部的任何部位，咳嗽或屈身排便經常會導致腸子從疝氣處往外凸出。如果除了脹氣之外還會腹痛，並自認為有疝氣的話，絕對應該去做檢查，以避免腸子梗死。

- 腹直肌分離

腹直肌分離是腹直肌中線處有一個裂開的空間。腹直肌位於腹部中央，是把腹部分為左右兩半的那一大塊明顯的肌肉。這種情況主要發生在孕婦或產後婦女（因為擴大的子宮把這塊肌肉撐開），還有出生時這塊肌肉尚未發育完整的新生兒身上。雖然大部分教科書說這主要是美觀的問題，就和疝氣一樣，但是腹直肌分離造成腹肌的瑕疵，有可能是造



成脹氣的一大原因，因為腹肌一般要能固定腸子。

- 腫瘤或其他腫塊

其他器官的腫瘤或腫塊壓迫到腸道，是脹氣和阻塞症狀比較令人擔心的肇因。有時候病灶是良性的，例如子宮內膜異位、子宮纖維瘤、卵巢囊腫，但有時候問題比較嚴重，像是胰臟或卵巢癌。我們會在第十八章討論一些造成脹氣比較不祥的原因。

## 說不定你的高速公路只是鄉間小路？

有的人腸道運行的速度就是緩慢，你可能就是這樣。就算有運輸遲緩的問題，還是可用很多辦法把消化產物盡快送到終點線。

### 保持交通順暢的腸道福音

若自認為有胃輕癱、疝氣、腸扭轉、癍痕組織、腹直肌分離、腫瘤、腸梗阻，或其他導致這些症狀的嚴重情況，務必進行全面的評估或得到明確的診斷。對症狀較輕微或是擁有鄉間小路式腸道的人，以下是可減輕症狀，讓腸道保持順暢的方法：

- 不省略任何一餐，否則難免導致在當天稍晚胃部比較不活躍的時候吃得過量。
- 少量多餐。胃部差不多是拳頭大小，它可以撐到很大，但多半會導致胃痛和噁心。每三至四小時吃一餐迷你餐，可使肚子不至於挨餓，同時又讓胃部有適當的時間在兩餐之間排空。
- 把一餐拆開來吃。按照平常飲食的份量，把它拆成兩份，間隔數小時分兩次吃。
- 隨身攜帶小點心。例如一份水果，避免長時間沒有吃東西。
- 熱量轉換。在早上胃部最活躍的時候吃一天之中份量最多的一餐，晚餐的份量最少：早上吃得像女王，午餐吃得像公主，晚餐吃得像乞丐。
- 外食要趁早。如果要外食的話，最好是在午餐或早午餐的時段，而非晚餐。
- 實施晚餐後禁食。胃部的收縮力在天黑以後顯著減弱，所以日落時分或之後不久就應

該停止進食。

- 吃完東西四小時以後再運動或躺下來。避免在肚子飽脹之際慢跑或睡覺。
- 飯後散步。活動可促進胃部蠕動，使胃部加快排空。
- 小心油膩的食物。限制攝取高脂食物，像是肉類、乳酪、奶油醬汁，因為油膩食物會減緩胃部的排空速度。
- 分散纖維質的攝取。避免一次吃下大量纖維質，可在一天中分多次攝取，否則可能導致胃部飽脹或肚子不舒服。
- 小口喝，不要大口吞飲。攝取水分對保持消化物移動很重要，但是不要大口吞飲液體。一整天小口小口的啜飲液體，而且是在兩餐之間，而不是在用餐的時候，以避免讓胃滿溢。

## 定時排便

便秘是我在問診時最常聽到患者的陳述，也是我最喜歡治療的毛病，因為幾乎十之八九都可以令人滿意地解決。便秘和脹氣經常是親密的夥伴，所以一個治好了另一個多半也會迎刃而解。這一章要討論的是造成便秘的原因，以及便秘如何引起脹氣，同時提供一些我喜歡的解決方法。

### 古老卻在現代生活常見的問題

古埃及人有「自體中毒」的觀念，相信宿便會讓毒素經由腸壁被吸收到血流裡，毒害身體。他們也認為堆積在大腸壁上變硬的糞便會導致壞菌過度生長，影響水分與養分的吸收。如果你有過嚴重便秘的經驗，就會知道腸子裡滿是糞便讓人感覺脹氣、消化不良、毒素很多，就像是中毒一樣。現代飲食缺乏纖維質，又吃很多加工食物、乳製品、肉類，所以便秘在西方社會更加普遍。

### 診斷和病因：棘手的事情

便秘的標準不一而足，大部分都是根據糞便硬度、排空是否完全、排便的次數（依教科書的定義每週排便少於三次）。可是事實上你可能每天排便卻仍然便秘。我確實看過患者規律排便，但肚子仍然脹得不舒服，檢查時發現腸管裡充滿糞便、像飽滿的香腸。所以雖有正式的診斷準則為依據仍然不夠，有時候每天硬擠出一點點大便的人根本不知道自

己便秘，直到後來因為脹氣才來找我，他們沒想到在消除便秘的同時，也能解決脹氣之苦，都喜出望外。

便秘是一個症狀而非疾病，而且原因永遠至少有一個，有時候甚至有三、四個之多，這就是我比較傾向於一點一點地問患者關於糞便的大小、形狀、硬度、順暢度，甚至是糞便的氣味。這些都是找出腸子之所以不蠕動的線索。小顆小顆石頭般的糞便可能表示有腸憩室<sup>[1]</sup>；像牙膏一樣稀可能是大腸癌的徵兆，但是有腸憩室症時也很常見；狀似在不同時間沉積的層層硬塊，可能表示蠕動有問題；排便時腹絞痛並出血可能表示肛裂；糞便有惡臭可能表示寄生蟲或細菌生長過度，這兩種情況一般會造成稀便，但也可能產生相反的作用。找出便秘背後的原因與謀求對策，需要花一點偵探的功夫，可是等你的腸子開始像上了油的機器一樣運轉時，就太美妙了。

## 腸道發生什麼事了？

你可能沒有仔細想過排便這件事，但假使你認真看待自己的健康，了解排便（還有便秘及脹氣）如何發生，對認識與照顧身體很重要。

消化物通過腸子，並在從大腸的右邊移向左邊時變得比較扎實，最後沉積在乙狀大腸和直腸。教科書形容乙狀結腸呈溫和的S彎曲，但事實上它看起來比較像是角度扭曲嚴重的Slinky（一種螺旋彈簧玩具），尤其是女性，因為要和骨盆裡的其他器官爭地盤。乙狀結腸千迴百轉的曲線使它得以容納很多糞便，份量可多達數日到數星期。有些便秘患者形成的糞便就堆積在乙狀結腸的頂端，每天只排泄最下方的糞便，而我在做腹部觸診時便可感覺到中間這段香腸裡的糞便。

## 脹氣：便秘的親密夥伴

沒有比便秘更能破壞腸道健康的事了，而且便秘的人可能也會脹氣。這兩件事密切相關，有幾個原因。如果便秘，就會有以下兩個情況之一（或兩者兼有）：腸道阻塞，或是腸道蠕動速度較慢，所以無法快速輸送。

排便堵塞的術語是腸梗阻，形成的原因可能有力學性或功能性的，而最常見的情形就是被大塊硬邦邦的糞便塞住。造成腸道蠕動緩慢的原因可能是飲食、缺乏活動、藥物、激素改變，或是系統性的問題，像是糖尿病和甲狀腺功能減退。

〈第一章：腸道出了什麼事？〉中提到，腸道是一條九十公分長的高速公路，從口腔開始一直到肛門，萬一路上出現障礙物，是沒有其他路可走的，因為從頭到尾就只有這一條路。這可能引發連環阻塞和嚴重脹氣，不但因為那些沒有往前移動的東西而產生氣體，大腸裡的細菌也會使那些停滯過久的糞便發酵，使氣體增加造成脹氣。

## 排便如何發生

我看到的便秘病例大都是糞便堆積在直腸，也就是大腸的末端。要了解直腸可能出現的問題，不妨先了解一下直腸的解剖學和生理學。

直腸基本上是一個貯存槽，貯存要從肛門排出體外的糞便。它的長度約十八公分，直徑約三．八到五公分。

通常直腸的擴張性很大，像氣球一樣。你可能早上想上廁所，但決定等到下午再說（但我強烈建議不要這麼做）。直腸很容易擴張，容納這些糞便沒有問題。直腸裝糞便的能力有多強？超強。能讓人感覺得到

直腸裡有糞便的容量門檻大約是二十毫升，但是最大容受量達四百毫升，這是非常多的糞便。

有兩個括約肌像護套一樣的包覆住直腸，負責將糞便保留在直腸裡面與排放出去。肛門內括約肌是最裡面的護套，是非自主控制的肌肉，就像血壓或心率一樣，難以意識影響它（雖然有需要時，運用生物回饋<sup>[2]</sup>放鬆訓練可以有所幫助）。一般而言，肛門內括約肌處於收縮狀態，把東西緊緊包在裡面防止外漏，但是在必須排出糞便的時候就會放鬆。肛門外括約肌是最外層的護套，它是可自主控制的肌肉，就像活動雙手或雙腳一樣，可以隨意的放鬆或收縮，看是要排便或是防止排便。

排便就是大腸蠕動的過程，而且這個過程牽涉到自主和不自主的動作。直腸充滿糞便時，它就會擴張，到達會引起腸壁的伸張受器啟動收縮的容量門檻時，肛門內括約肌就會放鬆，而肛門外括約肌會收縮。內外括約肌把「排便的時候到了」的訊號傳到大腦，大腦便傳一個訊號給直腸去協調要用到的肌肉動作。這時腹肌會收縮，增加對腹部的壓力，幫助糞便的排出，而會陰（生殖器和肛門）便會向馬桶降下。如吊帶般繞過直腸的恥骨直腸肌通常處於收縮狀態，並在直腸和肛管之間製造出一個彎曲九十度的角度，防止糞便流出。排便時，恥骨直腸肌放鬆，讓肛管與直腸間的角度轉平，使糞便可以一路順暢的排出。在直腸為清空糞便而收縮時，蠕動波便會促使糞便排出。

看得出來，這件在日常生活裡做過千萬遍的事情，其實需要身體很多不同部位的協調，包括中樞神經系統、自主神經系統，以及胸腔、呼吸道、腹部、骨盆肌肉，把廢物排出體外就是如此重要。排便時，就連心臟泵動的血液量也會減少。飲食、活動量、激素、藥品，包括生理構造、神經、心理的因素，對維持這些運作全有影響。

## 認識交替性便秘腹瀉

若在便秘的同時也會腹瀉，那就是所謂的交替性便秘腹瀉，而且腹瀉很有可能是因為便秘導致糞便溢出。糞便可能漏到直腸裡乾硬的糞便四周，或是長期在直腸裡的糞便變硬，而上方的糞便因為細菌一直發揮的發酵作用而鬆動。這也就是剛開始排出的糞便通常是硬的，但是後來就逐步變得比較鬆一些。我看到這樣的患者時，通常會把治療的重點放在便秘上面，大多數病例都是只要規律排便以後，腹瀉的問題就迎刃而解。

## 可能出問題的地方

有很多原因都可能導致情況失控，這可從美國每年兩百五十萬次就診次數，六千萬人便秘得見一斑。以下是一些最常見和最有問題的原因：

- 憋便

預防便秘的最重要事情之一，就是注意身體想要排便的訊號。對這個訊號置之不理，和有便意時強忍住不讓它出來，都會造成各種問題，包括一種稱為「逆蠕動」的情形，也就是把糞便回推到大腸。直腸的壓力因為糞便回到大腸而變小，表示張力受器不會啟動收縮，降低短時間內排便的機率。然而憋便的時間愈久，糞便裡的水分便被吸收掉愈多，糞便變得愈硬。同時也讓括約肌和現在緊閉的恥骨直腸肌搞不清狀況，儘管中樞神經傳來的訊號指示它們應該放鬆張開。

我問便秘患者的第一個問題是，他們小時候是不是常常憋便，亦即是不是常常對便意置之不理？這個情形對女孩子來說很常見，因為她們往往對廁所比較挑剔。小朋友大部分時間在學校，而學校的廁所往往很不理想，有時候不太乾淨、私密性不夠（可從門縫或門底下看到外

面）、聽得見聲音或聞到氣味、可能沒有衛生紙，經常擔心男生走進來、怕來不及進教室上課，更別提上課上到一半得舉手，大聲向老師說你要去上廁所的惶恐。基本上，每個人都記得某個時期，尿尿這種私密的事，比起很多無傷大雅的事，更讓多數小孩窘迫。很多患者告訴我，他們從來不在學校上廁所，漠視便意，任由逆蠕動迫使糞便往反方向推。

- 害羞的腸子

我在紐約當胃腸科資深住院醫師時，有一個朋友對上廁所的地方非常挑剔。她當時正和一名演員交往，對方在第五大道擁有一棟房子，裡面有八間廁所，可是她總會特地從那裡搭計程車回自己家上大號。他們倆在加勒比海住了一星期，而她全程憋便，以免對方聽到、看到、聞到。這個假期後來就在她因糞便嵌塞（充滿糞便的術語）而被送入急診室中結束。她的問題就在於害羞的腸子，亦即沒有某種程度的隱私就無法排便。

害羞的腸子和許多人對排便的正常尷尬感不同，需要安全的地方排便可能嚴重限制他們的生活方式。對這個私密性的要求因人而異，有的人是房子裡或整棟建築裡不能有別人在。

一位便秘問題很嚴重的患者，是因為小時候受過一次創傷，從此影響她正常排便的能力。她去野營旅行時，有一次在樹林裡上大號，被其他露營的人看見，包括幾個男孩子在內，這件事害她到數十年後還無法輕易鬆開括約肌。與排便連結的那股羞恥感牢牢嵌在她的記憶裡，從此她就有了害羞的腸子，只有在絕對隱秘的地方才能排便，旁人絕對不能在附近，包括她的丈夫與子女。她會等到三更半夜大家都睡著以後，才偷偷去上大號，甚至因為怕被發現而不敢沖水。在辦公室、餐館，或在



家人醒著的時候排便，是想都別想的事。她做了很多生物回饋治療與其他治療重新訓練肌肉，讓自己在未完全符合安全感條件的浴室裡，也能感覺放鬆地排便。

- 骨盆腔出口阻塞

骨盆腔出口阻塞是常見的便秘與脹氣原因，但是嚴重性被低估。它的名稱很多，有排便協同失調、恥骨直腸肌不當收縮、恥骨直腸肌症候群、恥骨直腸肌失調、骨盆腔底障礙、痙攣性骨盆腔底症候群、括約肌失調，指的都是同一件事，就是在嘗試排便時骨盆腔底部肌肉沒有放鬆，所以使得糞便排出體外的難度很高。除了便秘和脹氣，有此類障礙的病患也常抱怨「裡急後重」<sup>[3]</sup>（一種沒排乾淨的感覺），必須靠著將手指伸入直腸或陰道，或是按壓會陰處才能將糞便推出。

身體脫水和缺乏活動，是骨盆腔出口阻塞的危險因素，但是憋便與對排便的焦慮感是最常見的原因。糞便通過肛門時造成疼痛的肛裂可能也是原因。很多被診斷為各式便秘的人，其實是有骨盆腔出口阻塞的問題，就算服用緩瀉劑和糞便膨鬆劑也不會改善情況，除非同時處理肌肉沒有放鬆的問題。事實上，醫師開高劑量纖維質給尚未找出原因的骨盆腔出口阻塞患者，反而可能弄巧成拙，因為等於是用一個更大的塞子塞住，而骨盆的肌肉仍然沒有鬆弛，所以脹氣更嚴重、更不舒服。他們多半因此心情低落，對自己無法正常排便感到無助，社交生活可能因此泡湯，因為感覺自己好像被綁在馬桶上了。

那麼，骨盆腔出口阻塞要如何診斷？做肛門直腸壓力檢查可以檢查出來。這是把一個氣球導管插入直腸，讓患者用力推擠。導管連接到機器上，由機器記錄這些不同的壓力，並判斷患者是否有適當地放鬆。

排便造影術是另一個有用的檢查，在灌腸劑通過直腸和肛管時，從所含造影劑所提供的X光影像，看出直腸是否正常排空，並找出可能作祟的結構性問題。

這些雖是有用的檢查，但大部分人不會急著把氣球放進直腸，或是在設法把造影劑排出體外時照X光。不過從好的一面來看，如果有骨盆腔出口阻塞的障礙，胃腸科醫師或可從你的病史以及做直腸檢查找出來，只要你能夠充分放鬆的話。醫師請你像排便時那樣蹲下來時，如果有骨盆腔出口阻塞的障礙，醫師通常會發現包圍他手指的肌肉會緊繃起來而不是放鬆，有時候甚至緊到醫師連插入一根手指都有困難。雖然大多數人不會想做這種檢查，但是良好的直腸檢查可為便秘的原因提供重要線索。

- 直腸脫垂、腸套疊、直腸膨凸

良好的直腸檢查也可以發現與緊繃、脹氣有關的力學性問題。以下是一些你應該知道的事：

1. 直腸脫垂：直腸伸出肛門，通常是慢性用力與便秘的結果。通常會隨著排便而發生，但也有可能在沒有排便時發生。
2. 腸套疊：有時也稱為直腸內脫垂，這是直腸的頂端套疊到下端或是套疊到肛管的現象，會造成腸阻塞。這種情況比較常見於婦女，因為生產時骨盆腔底部受到損害的緣故。
3. 直腸膨凸：腸壁無力（通常是長期便秘或自然產時的壓力造成）的結果，直腸壁凸入前方的陰道。糞便可能塞在直腸前凸的部分，而女性通常把一根手指插入陰道往後壓在直腸壁上，就可以把糞便擠出來。雖然主動說出這個情形可能令人尷尬，但是這個情形必須告

知醫師，因為如果經常這麼做，那麼醫師可能診斷為直腸膨凸或骨盆腔底的問題（請參閱下段的「骨盆腔底功能障礙」），並可以採取一些方法改善。重點是，若有和骨盆腔出口阻塞有關的直腸膨凸，那麼在進行任何一種手術治療之前，必須先處理骨盆肌肉不放鬆的問題，才能防止這個問題反覆發生。

- 骨盆腔底功能障礙

骨盆腔底功能障礙是在有東西開始下垂時會發生的問題。直腸、膀胱、子宮、陰道是由肌肉和結締組織支撐，使它們維持在定位，有點像吊床。懷孕、壓力、出生體重很重的大嬰兒、婦科手術、老化，都會把這張吊床往下壓，使骨盆腔底無力。漏尿是患者最常見的問題，但是滲便或便秘也可能發生。能增強盆底肌的凱格爾運動（Kegel exercise）對於解決這個問題很有幫助，生物反饋也有幫助。保持糞便柔軟膨鬆，方便弱化的肌肉排出糞便也是理想的做法。不過糞便如果軟到像麵糊也難以排出，而太稀則有滲便的可能。

- 構造因素

我說過，婦女先天大腸就比較容易纏繞，這是因為大腸多出十公分，可在孕期增加養分的吸收。婦女也有較寬的骨盆，大腸容易掉進去這個和子宮、膀胱、卵巢、輸卵管共用的空間，大家在這個小空間裡擠成一團。男人的大腸比較不太可能落入較狹窄的男性骨盆，大部分都位於比較寬敞的腹部。這些構造上的差異說明女性之所以比較容易便秘和脹氣的原因，也說明女性做大腸鏡檢查為什麼一般都要花兩倍時間，而且還需要注射較多鎮靜劑。

女性也會在骨盆形成肌瘤、囊腫、內膜異位，壓迫到大腸造成脹氣、便秘、部分腸梗阻。腹部或骨盆因前一次手術或做放射治療而產生的瘢痕組織，也會產生同樣的作用。

- 運輸緩慢 / 大腸無力 / 腸蠕動不良

大腸運輸緩慢會造成堆積，但這些糞便不是全部堆在後門等著出去，而是散落在大腸各處。纖維質攝取不足、水喝得不夠多等飲食習慣，都是造成運輸緩慢的主要原因，不過減緩蠕動的藥物也可能造成影響，包括麻醉性止痛藥、抗憂鬱劑，含鐵、鈣離子的阻斷劑、含鋁的胃藥。容易引發這種情形的藥非常多，所以如果有腸道運輸緩慢的問題，檢查一下藥櫃永遠值得。

荷爾蒙改變（尤其是在更年期前後）和系統問題（例如不活躍的甲狀腺使每一件事都慢下來），也會導致運輸緩慢。糖尿病可能影響控制腸道動力的神經，導致運輸太快（腹瀉）或太慢（便秘）。長期濫用通便劑，尤其是有刺激性的通便劑，可能導致大腸無力、腸子的反應鈍化，需要增加通便劑的劑量才能排便。

診斷的最佳方法就是進行Sitzmark檢查。患者吞下一個內含二十多個小環圈的膠囊，數日後做腹部X光檢視這些環圈的位置。通常大部分環圈（百分之八十）會已經排出體外，如果有骨盆腔出口阻塞的問題，這些環圈可能聚集在大腸尾端；但若是運輸緩慢或大腸無力或腸胃蠕動異常的話，環圈則會分散在腸道各處。

- 飲食

現今的社會，人往往吃得太多，但營養卻仍不足，標準的美國飲食中，有百分之五十一是精緻和加工食品，百分之四十二是乳製品和動物產品，只有百分之七來自含有纖維質的果蔬。人們每天吃的纖維質只有建議量的一小部分，付出的代價就是廁所裡又硬又小而且難以排出的糞便。很多患者告訴我，他們吃一大堆纖維質，但其實指的是沙拉裡的卷心莴苣，以及無助於使糞便體積變大，而且營養價值值得商榷的包裝穀類早餐。蔬菜、豆類、大部分水果，都富含纖維質以及其他養分，是改善便秘的關鍵成分。

乳製品會讓乳糖不耐症的人產生氣體、脹氣、腹瀉，但也可能導致便秘。含有很多乳酪以及低纖高脂食物（如肉類）的飲食，需要較長時間消化，可能減緩蠕動。此外，它們往往也不會讓盤子有太多空間盛裝可緩解便秘的高纖穀物和蔬菜。

- 缺乏運動的生活

缺乏運動，也可能是腸道運動緩慢的一大原因，所以便秘在養老院等居住者缺乏運動或完全不運動的地方十分普遍。運動可刺激腸胃蠕動，是對抗慢性便秘的重要工具。我時常掛在嘴巴上的一句話就是：你不動的話，你的腸子也不會動！

- 憂鬱症

不但憂鬱症本身會導致便秘，市售的抗憂鬱劑也與便秘有關。在適當的時候選擇不吃藥的「談話治療」，並經常做劇烈運動，對治療憂鬱症和便秘都有幫助。

- 壓力

壓力幾乎會使各種消化不良惡化，便秘也不例外。壓力擾亂腸道所有規律性的激素訊息，並啟動生理的「戰或逃」（fight-or-flight）反應，讓所有資源離開消化道，抑制便意。置身不熟悉的環境或是旅行打亂正常的作息時，通常會因為飲食改變、使用不熟悉廁所的焦慮感、時差、脫水而導致便秘。

- 荷爾蒙變化

許多女性排便的習慣在經前會改變，便秘、脹氣、水分滯留的問題都會加重。停經會促使腰圍變寬，增加水分滯留和脹氣，腸道活動減緩，使人更容易便秘和脹氣。這是因為荷爾蒙含量起伏不定，加上一種名為「雌激素強勢（estrogen dominance）」的現象（在真正停經前數年便已開始）所引起的。甲狀腺肥大（臨床症狀可能不明顯，而標準的驗血也沒有檢查出來）則是另一個常見的原因。

- 懷孕

懷孕時便秘的原因很多，包括黃體酮含量增加，使平滑肌放鬆和減少大腸的活動；晨嘔導致噁心、嘔吐、脫水；子宮擴大對直腸構成的壓力；產前補充的維他命可能含有鐵和鈣；活動量減少。便秘和緊張，再加上子宮的壓力，通常會引發痔瘡。高纖飲食、多喝水，保持某種程度的體能活動，對懷孕時腸道保持正常功能不可或缺。

- 腸憩室

大腸裡有小袋子而且裡面可能裝有糞便，也就是所謂的腸憩室（請參閱第十六章），是五十歲以上的人排便習慣改變最常見的原因。排便的情形多半是多次量少、不完全、便不出來的感覺，所以雖然經常排便，但通常會有糞便卡在裡頭排不乾淨的便秘和脹氣的感覺。

- 菌相失衡

菌相失衡是便秘和脹氣的一大原因。菌相失衡就是菌種失衡，壞菌繁殖過盛而「益菌」（請參閱第六章）數量不足。經常使用會殺死必需細菌的抗生素，或是會改變胃部酸鹼值的藥物，使腸胃容易接受入侵的細菌，都是菌相失衡常見的因素，而富含糖分與脂肪的飲食，也是菌相失衡常見的原因，有些人的菌相失衡也可以從稀便中看出。

- 麩質不耐症及乳糜瀉

美國將近有百分之一的人口有乳糜瀉（請參閱第十一章），而數以百萬計的人對麩質及小麥、黑麥、大麥所含的蛋白質有不耐症。雖然乳糜瀉最早因為腹瀉和營養吸收不良等症狀，而被認為是造成體重減輕的疾病，但是如今便秘、脹氣、增加體重，也成為乳糜瀉最常見的症狀，部分原因在於含有麩質的穀物本身就會使人便秘，即使是沒有乳糜瀉或麩質不耐症也一樣。體重增加的原因在於，小麥產品消化後會釋放大量葡萄糖到血液裡。

- 腸躁症

腸躁症（請參閱第十三章）是便秘常見的一個原因，而它本身就有

很多原因，從尚未確診的乳糜瀉到細菌繁殖過盛皆是。在初步治療的同時，調查便秘的根本原因對控制這些症狀很重要。

- 神經問題

我有一些便秘最嚴重的患者罹患有多發性硬化症，患者傳送到大腦要排便的訊號可能受到干擾，肌肉因此無法放鬆。骨盆腔底障礙常常出現，也可能有大便失禁的問題，不過便秘更為常見。我一位多發性硬化症的患者每次排便都必須用到手指——用一隻手指插入陰道去壓恥骨直腸肌，把彎曲的角度拉直，以加速排便。儘管使用大量浣腸劑和攝取大量纖維質，但這是可以讓她排便的唯一方法，不過我們結合生物回饋療法和電療讓肌肉放鬆，重新訓練她的肌肉，已逐漸看到一些成效。脊椎損傷、中風、帕金森氏症也都有可能導致便秘。

- 癌症

便秘大部分的原因都是良性的，但是癌症腫瘤的力學性壓縮，尤其是大腸癌、子宮癌、卵巢癌都可能阻礙腸道，導致嚴重便秘，通常還會伴隨體重減輕、便血、陰道出血，但有時候脹氣和排便習慣改變並開始便秘，是癌症初期僅有的徵兆。

### 腸道健康之道：終結便秘

便秘是一個症狀，而非疾病，所以找出造成腸道運輸變慢的根本原因很重要。原因可能不只一個，例如飲食、缺乏運動、使用藥物、纖維瘤的問題，所以需要多管齊下。以下是一些我最喜歡的方法，有些方法在十天腸道健康計畫中另有詳述：

考慮服用纖維質補充劑



用纖維質製造較大較蓬鬆的糞便，可以比較有效的引起直腸伸張受器的反應，這一招對便秘很有效。要記住的是，有骨盆腔出口阻塞障礙的話，光是攝取纖維質可能不足以解決問題，因為纖維質無法解決放鬆的問題。不過很多人同時有骨盆腔出口阻塞障礙和纖維質攝取不足的問題，所以纖維質補充劑值得一試，並從飲食增加攝取纖維質。

我建議從洋車前子殼粉慢慢開始。洋車前子是一種可溶性植物纖維質，不會被消化，並有助於使糞便的體積變大。將它想成掃把，把大腸裡的碎屑掃出去，並使消化物有效率地移動。就算已採取高纖飲食，從洋車前子多攝取一些纖維質還是有好處。

一次吃太多可能阻塞腸道，弄巧成拙。用大量的水沖泡後飲用，可防止在小腸凝結成塊。我建議開始的方式如下：

- 每天早上服用一茶匙洋車前子殼細粉，至少加八盎司（二二〇毫升）液體，之後再接著喝下八盎司水。頭幾天肚子可能覺得更脹，不過一星期後身體就能適應這些增加的纖維質。
- 一週後，中午再多吃一茶匙洋車前子殼粉。
- 兩週後，睡前再多吃一茶匙洋車前子殼粉。
- 務必遵守每吃一次就多喝一杯水。

該買哪一種牌子的洋車前子殼粉？就是味道好到會讓你經常吃的。我的忠實患者喜歡吃不添加任何調味或添加劑的，這種顆粒稍微大一點，像鳥食的稠厚度，不好溶解，但是對腸道的作用非常顯著。有許多患者用的是一種磨得比較細，纖維比較滑順，有加味，比較能在水中溶解，而且味道比較好的，雖然我個人並不喜歡添加糖分，或是食物著色劑以及其他添加劑。

如果要用水以外的液體沖泡洋車前子殼粉，不妨考慮加一點果汁或檸檬汁，但果汁不要加太多，否則會太稠。還有，要盡快喝完，否則會凝結，變得難以吞嚥。

如果有便秘同時想順便瘦幾公斤的話，一天吃三次洋車前子殼粉會使你在兩餐之間吃不下東西，是抑制食欲又能治療便秘的健康方法。

### 多喝水

身體有很大的比例（糞便也有很大比例）由水組成。多喝水是一個可以收到顯著效果的簡單方法。找水喝的口渴機轉要到已經明顯脫水的時候才會啟動，而這時候可能已經來不及，所以測量喝水的份量很重要。

確切需要的飲水量是依個人的身材、消耗的能量、有沒有從果蔬等其他來源攝取水分、

服用什麼藥物，以及有沒有喝蘇打水、咖啡或含咖啡因等有利尿作用的飲品（可能造成脫水）而定。我的建議是一天至少喝一公升水，從這個量開始，覺得不夠或是居住在氣候炎熱地區的話，可以再增加。

檢查尿液有助評估喝的水量夠不夠。理想的情況是一天應該排尿四至七次，顏色應該是淡黃色，但是服用某些維他命和藥物可能使尿液顏色呈現深黃。

## 運動

經常運動對刺激腸道蠕動和使消化物有效率地通過腸道很重要。用不著去跑馬拉松，只要在街上走一走就有幫助了。我特別喜歡用瑜珈扭轉的體位驅除氣泡和促進蠕動。第二十一章〈動出腸道健康〉有更多關於運動如何刺激腸道，改善脹氣與便秘的說明。

## 清理藥箱

包括處方藥和非處方藥在內，許多藥物都可能造成便秘和脹氣，比較常見的包括抗憂鬱劑、止痛劑、血壓藥、含鐵的維他命和胃藥。檢查你的藥箱，看看是不是常用藥造成你便秘。不確定的話，不妨請教醫師。

## 培養良好的跑廁所習慣

每一次對便意置之不理，都是在訓練腸道不做反應。我看到人們每天都有這種讓腸道混淆的情形，搞不清楚大便到底是要進來還是出去。上廁所看報紙、進行電話會議或埋首看一本好書，都是在對腸道做反向訓練，這些行為一清二楚地傳送一個訊息給大腦和身體，就是你整天都在鼓勵腸道緩慢排空。

排便不正常的人應該做的腸道訓練，就是每天早上差不多的時間坐在馬桶上，促進巴甫洛夫的制約反應。大腸和骨盆肌最後會得到這個訊息，知道坐在馬桶上就表示要排便。

有效率地進出廁所也一樣重要。排便模範生可以像瑞士時鐘一樣精準。家父就是規律到可以成為奧運級選手，他每天早上六點排便，不論人在哪裡，前一天晚上幾點就寢，或是前一天晚餐吃什麼。家母則是反面教材，她可以好幾天不排便，也不知道下一次排便的地點或時間。

## 營造對的環境

我在任何地方上廁所都沒有問題，不過在家裡的話，我比較喜歡使用樓上主臥室的廁所。樓下的廁所有一點曝露在外面和公共場合的感覺，因為它通往客廳，而且有一大扇窗戶面對鄰居的陽台。進入主臥室的浴室則必須穿越更衣室，有一種隱蔽的感覺，讓人覺得隱密性較高，不太會受到打擾。廁所裡有一扇小窗戶可以看到外面的馬路，但百葉

窗始終放下來，柔和的光線使這個空間更顯得舒適溫馨。在浴室裡營造適合的氣氛對排便順暢很重要。溫度、光線、無障礙、隱密，這些都很重要。把這裡想成是呵護身體的地方，像是洗個熱水澡放鬆肌肉、擦乳液滋潤肌膚，在浴室裡做所有該做的事。

### 改變姿勢

大部分人不明白排便的姿勢也有關鍵影響。生小孩最自然的姿勢是蹲姿，而事實證明，排便時也是如此。蹲姿有助把肛門直腸的角度拉直，讓膝蓋頂住腹部，增加腹部內部壓力，有助把糞便推出體外。全球沒有坐式馬桶可用的人數超過十億，他們都是蹲在一個洞上面「方便」。有趣的是，慣用蹲式廁所的國家有便秘和直腸癌的人少很多，可能是因為他們的飲食，一如他們的廁所，比較沒有那麼精緻。

我不是建議你把家裡的現代化馬桶拆掉，不過偶爾回歸一下自然也不錯。仿蹲式小板凳讓人可坐在馬桶上，並把雙腳放在板凳上，讓大腿抬高更靠近胸部，既享有馬桶的舒適感（而不是蹲在地上一個坑洞上方），又可採取接近蹲姿的姿勢。把兩腳放在一本電話簿上面（或是一張矮凳上面）也有相同的效果。如果你柔軟度不錯，不妨兩腳抬高放在馬桶座上，上身後仰，效果也很不錯——不過小心別摔下來了！我發現便秘很少完全是因為姿勢引起的，不過在設法達到排便的極樂境界時，多一點點努力都是加分，所以不妨試試看蹲姿對你有沒有幫助。

### 嘗試生物回饋療法

治療便秘、骨盆腔底功能障礙、骨盆腔出口阻塞最有用的策略之一，就是生物回饋治療。生物回饋是使身心協調的過程。肛門直腸生物回饋的做法，是放一個內部感應器在肛門直腸裡，記錄骨盆底肌產生的壓力，患者能透過一個小螢幕讀到數據，隨著練習，肌肉會慢慢被訓練得較為協調。（生物回饋治療方法的用途很廣，不限於便秘，而使用的感應器則依情況而定。治療偏頭痛時，使用的是偵測腦波活動的感應器。）

生物回饋治療師會先建立一個基準或是做休息測量，然後請你想像一件壓力沉重的事，觀察這些數值的變化。

接下來真正的治療才開始。治療師會教你使用視覺意象、引導冥想、深沉呼吸以及其他放鬆技巧，達到放鬆狀態，這時指示燈會同步亮起，尤其是呼吸、心律、肌肉開始放鬆時。

雖然有些人需要較多的療程，但是生物回饋一直是我行醫時非常有用的療法。你可以看到自己在血管放鬆擴張時，心律隨之減慢或是體溫升高，並可以在感受到身體的變化時看到電腦上的變化，目標是幾個療程後你就可以自行訓練，不需要藉助感應器或電腦。

## 回頭看一眼

破除「糞便與腸子是髒東西」的觀念，對培養良好的排便習慣很重要。排便並非見不得人、必須偷偷摸摸做的事。我鼓勵八歲的女兒觀察糞便，探索自己的飲食與糞便的外觀、軟硬度之間的關聯。當她說大便像一顆顆鵝卵石很難排出來時，她就知道該多吃一點綠色蔬菜或是豆子，或是多喝幾杯水。在她喝下一大碗扁豆湯的第二天，我們一起對她「精采」的大便發出歡呼聲。她知道自己得怎麼做，儘管她未必總是樂在其中，而且依舊寧願吃餅乾而不吃甘藍菜。

在生活方式以及身體感覺之間做連結，是我給女兒的教育，也是她在成長之際照顧自己的重要能力。我希望她不只是知道她所做的健康選擇可以產生的結果，也要實際去感受對身體的影響。願各位也是如此。

- 
1. 腸憩室（Diverticulosis），大腸壁弱化或內腔壓力增大而出現囊袋狀凹槽，經常卡宿便在內，由於常見多處散落，故又稱多發憩室。可能出現併發症，嚴重將導致手術。本書於第十六章另有詳述。
  2. 生物回饋（biofeedback），是藉由特殊引導同時偵測生物指數，如血壓、心跳、呼吸、體溫等數據，回饋給個人知道。本書於後續章節另有詳述。
  3. 裡急後重（tenesmus），醫學專有名詞，指腸道裡面有便意卻重滯不下。

## 第二部

# 腸道出了什麼問題？

## 有可能是吞下的空氣和自身的排氣嗎？

從消化道經由嘴巴排出空氣稱為噯氣或打嗝，這個問題在我看來頗帶給人壓力。一個又大又響的聲音比較像是「打嗝」，有一種參加兄弟會啤酒走氣的感覺；「噯氣」比較小聲，彷彿用繡花手帕遮一下別人就聽不到。

那麼從下面排出的氣體叫什麼呢？英文胃腸脹氣flatulence這個字源自拉丁文flatus，意思是風吹，帶有一點微風的意思，但不能反映出日常放屁和脹氣的現實。另一個字放屁fart就形容得比較貼切，它是最古老的英文字之一，也是喜劇演員喬治．卡林（George Carlin）最早列出的七大髒字之一，道盡有關排氣的一切。

撇開幽默不談，事實上噯氣、打嗝、腸胃脹氣和放屁，都是正常的身體功能，不過如果太常發生，就可能是消化道出了差錯的訊號。這一章將告訴你造成噯氣、打嗝、脹氣的常見原因，有些經常被忽略或誤解，同時也會探討屁的迷思，以及與氣體有關的食物，還有減少氣體產生的實用建議。

### 吞嚥空氣

吞氣症是在不知不覺吞下大量空氣的情況。這個常見的脹氣原因經常被誤診為胃酸逆流、潰瘍或細菌孳生過盛。

大部分人在吃東西時會吞下一點空氣，也可能在喝碳酸飲料如氣泡

式礦泉水、啤酒、蘇打或香檳時，吞下額外的氣體，可是有吞氣症的人吞下的空氣量，大到可能導致氣體積聚在消化道而嚴重脹氣。

如果有慢性鼻竇炎、鼻中膈彎曲，或是過敏、氣喘的病史，可能就容易有吞氣症，因為經常用嘴巴呼吸，容易吞下空氣。嚼口香糖、含吮硬糖果、抽菸、吃東西速度太快、邊吃邊講話、用餐時喝東西或是假牙鬆弛，也都可能造成吞氣症。

大部分吞氣症患者有三個主訴：脹氣、噯氣、肚子不舒服。你的肚子可能緊得像一面鼓，而且脹得非常厲害，因為吞進肚子裡的空氣產生高壓。我有些患者說，但願我可以用針戳一下他們的肚子，讓氣消掉。最後大部分的空氣都是從上面嗝出來，或是經由腸道的另一端排出，但是在此之前會使人很難受。

有些吞氣症患者吞下少量空氣，再反覆強迫自己噯氣，這是焦慮症候群之一，是一種緊張的習慣，就像咬指甲或是玩頭髮。雖是自主行為，但是當事人通常不會察覺自己的動作。我有一個患者每隔三、四十秒就噯氣一次，可是當我分散她的注意力時，噯氣的現象便完全消失。生物回饋法使用深呼吸的技巧和視覺意象的方式，使她放鬆，最終改善了她的噯氣。不過當她十分緊張時，還是會再出現，然而現在她比較能夠有所覺察，也找到方法自我控制。

有一個我很喜歡的吞氣症患者，傳一段長達五分鐘的噯氣語音留言給我。他是一位牧師，這種病態性的噯氣讓他十分不方便和尷尬，所以他想讓我知道這個問題有多嚴重。聽完這件語音留言後，我果然明白問題的嚴重性。他的情況非常嚴重，所以我立刻請來我的同事蘇珊．米勒，她是診斷和治療吞氣症的專家。

蘇珊仔細評估牧師的情形，分析他呼吸、說話、進食、喝飲料的方

式後，發現他鼻中膈彎曲的情形未被診斷出來，這個問題使他幾乎完全是用嘴巴呼吸。憋氣也是一個原因。他在佈道時會長時間講話，只能在句子之間大口吸氣，因為吞進如此大量的空氣，等佈道結束時他看起來和感覺上都像米其林輪胎先生了。動鼻中膈手術矯正膈膜，並重新訓練說話與呼吸的模式，為他的吞氣症和脹氣畫上句點。

如果你也因為吞氣症而不好受，你或許嘗試過用胃藥解決問題，但效果可能不大，因為雖然胃酸可能在噯氣時進入食道，然而造成吞氣症的是空氣，並非胃酸。

## 想一想

會不停噯氣的不只是吞氣症患者。商業養殖的牛，每一隻都每天噯氣吐出兩百公升以上的甲烷氣體。聽起來好像很多，沒錯。十頭牛排出的甲烷，足以為一幢小房子提供一年所需的暖氣！牠們造成的溫室效應比煤礦、垃圾掩埋場、污水處理廠還大。

牛是反芻動物，也就是說牠們的消化作用從第一個胃軟化食物，形成所謂的反芻時就開始了，接著再把部分消化的反芻回流到嘴巴重新咀嚼一次。反芻使身體容易噯氣，因為有一定數量的氣體在反芻的過程中發散。不過，如果把一般馴養牛隻吃的基因改良玉米和大豆拿走，改餵牠們吃草，消化道的細菌就會改變，產生的氣體就會少很多。

牛本來就該四處走動吃草，這樣牠們的消化道會健康得多，噯氣就會少一點。同樣，人類的氣體不論是從上面或下面排出，都可能是消化道不健康的徵兆，也是你吃喝了什麼不易消化的食物的跡象。

腸道健康之道：改善吞氣症



如果你有脹氣並認為自己可能有吞氣症，不妨試試看這些方法：

- 不嚼口香糖。
- 不含吮硬糖。
- 吃東西細嚼慢嚥。
- 不要邊吃東西邊講電話。
- 在開始用餐之前或用餐完畢才喝湯，並且平穩地喝，不要攪出氣泡。
- 心情焦慮時，靜坐片刻。
- 練習深呼吸擴張肺部，而非胃部。

若不見改善，可尋求語言病理治療師的幫助，確認問題是否與呼吸、說話，或吞嚥模式有關。

## 不良的氣體

不良的氣體就是消化系統反饋的訊息，表示它不喜歡你放進去的東西。我們就來看一些最常見的罪魁禍首吧。

- 乳糖

乳糖不耐症是不良氣體的一個好例子。許多人隨著成長，慢慢失去了消化乳製品的能力。事實上，這個世界有半數以上人口都有某種程度的乳糖不耐症，小腸分泌的乳糖酶不足以消化牛奶中的乳糖。產生氣體和脹氣是乳糖不耐症的典型症狀，不過乳糖不耐症有可能難以診斷出來，因為症狀與很多其他的病症重疊，包括腸躁症、乳糜瀉、幽門螺旋桿菌感染、膽結石。

倘若認為自己可能有乳糖不耐症但又不確定，不妨至少兩星期盡量避免吃任何乳製品，看症狀有沒有改善。你也可以去做正式的呼吸檢測或驗血，如果缺乏乳糖分解酵素，那麼試服一劑乳糖，它就會完全未消

化地進入大腸，在這裡由細菌發酵成氫，可由呼氣檢測檢查出來。喝下乳糖溶液後驗血，測量血液中的葡萄糖含量，是另一個檢查乳糖不耐的方法。血糖沒有上升表示，身體沒有適當消化和吸收乳糖。

不論是從飲食中排除乳製品或是去做檢驗，一旦診斷出乳糖不耐症之後，飲食杜絕乳製品是控制脹氣最有效的方法。大部分人或多或少都有某種程度的乳糖不耐症，可以忍受少量乳製品，但是大量食用就會出現症狀。如果是症狀輕微，而且不吃乳製品很難受的人，建議可食用少量優格和一點點硬乳酪，因為它們含的乳糖比冰淇淋、牛奶和莫札瑞拉乳酪少。

乳糖不耐症很常見，有可能是腸道有其他問題的徵兆。乳糜瀉和克隆氏症都會影響小腸內膜，可能引起繼發性乳糖不耐症。像梨形鞭毛蟲和輪狀病毒之類的腸胃道感染，也是引起乳糖不耐症常見的原因，這個症狀可能是一時的，也可能永遠跟著你。

倘若你有脹氣，那麼不論你有沒有乳糖不耐症，都會發現杜絕或減少食用乳製品可以減輕症狀。因為沒有非吃乳製品不可的不可抗因素——從綠葉蔬菜、豆類、芝麻、魚類，可以攝取很多鈣質，重量訓練也是預防骨質疏鬆的好方法，所以不吃乳製品沒有什麼損失，會失去的只有脹氣而已。

### 好的氣體與不好的氣體

並不是所有的氣體都一樣。豆子和十字花科蔬菜，像甘藍菜、白花椰菜、羽衣甘藍、綠花椰菜含有抗癌作用明顯的化合物以及豐富有益健康的纖維質，但是也含有難以消化的糖分，稱為棉籽糖（raffinose）。細菌在大腸裡使棉籽糖發酵產生甲烷，你可能當它是臭屁，但我認為這是好氣體，因為伴隨它而來的是吃那些食物對健康所產生的好處。

## 腸道健康之道：好氣體

我從不建議完全避開會產生「好氣體」的食物，因為它們含有豐富的營養素。以下是吃這些食物時，可以減少產生氣體的一些方法：

- 從來沒有吃過像綠花椰菜、羽衣甘藍、白花椰菜之類食物的人，不妨從少量開始吃，然後再逐漸增加份量，讓身體適應。
- 在好氣體蔬菜裡加一些檸檬汁，刺激消化酶。
- 在豆子下鍋烹煮之前先浸泡一夜。
- 避免吃罐裝豆子，因為容易產生更多氣體，而且罐頭內壁還含有一種稱為雙酚A的化學物質，可能引發癌症及其他疾病。
- 和昆布之類的海帶一起煮豆子，海帶會使豆子比較容易消化，因為它含有分解棉籽糖所需的酵素。在亞洲市場或健康食品店可以買到昆布。
- 飯前吃Beano或Bean-zyme<sup>[1]</sup>。這些產品含有一種從植物萃取的酵素，和昆布一樣可分解棉籽糖。
- 吃完飯後吃一撮（約八分之一茶匙）茴香子或嚼一根生茴香，它含有的油脂可減少氣體。也可以把一茶匙碾碎的茴香子、或是新鮮茴香的球莖，放入一杯滾水裡浸泡十分鐘，做成茴香茶，或是把碎茴香子加在沙拉裡或加在菜餚裡烹調。
- 吃克菲爾（kefir）酸奶<sup>[2]</sup>或德國酸菜之類含有成長中活性益菌的發酵食品，促進腸道裡「益」菌的數量，減少氣體的產生。

## • 果糖

乳糖不是唯一會造成脹氣的糖分。有三成人口受果糖吸收不良影響，但經常被誤診為腸躁症。新鮮水果和部分蔬菜含有天然果糖，乾燥或罐裝水果和果汁也含有大量果糖。不過美國人飲食中果糖主要的來源是汽水、穀類早餐、甜點、糖果、沙拉醬、番茄醬，以及多數包裝食品裡的玉米糖漿。

正常情況下一個人每天可攝取約二十五至五十公克果糖，但是果糖吸收不良者的可吸收量遠少於此，而且目前的研究顯示，一天攝取果糖五十公克以上，會引發骨質疏鬆症、三酸甘油酯含量增加、心臟病、發

炎等健康問題。一罐汽水約含有二十三公克果糖，而標準的美國飲食可能使人每天攝取數百公克果糖。大腸裡的細菌會把這些吸收不了的果糖分解成短鏈脂肪酸，副產物即為很多的氫、甲烷、二氧化碳等氣體，也會增加體重、引起糖尿病。

- 代糖（人工甜味劑）

對於食物，要記住天下沒有白吃的午餐。使用代糖面臨的選擇就是要熱量還是要氣體。代糖是以叫作多元醇的糖醇製成，包括山梨醇、甘露糖醇、赤蘚糖醇、木糖醇在內。這些物質是用來使糖尿病患吃的糖果和巧克力具有甜味。如果你吃過這種東西，就知道它們會使人明顯的脹氣和產生氣體。這些物質小腸無法完全吸收，這是它們熱量那麼低的原因，但它們會在大腸裡由細菌發酵而產生很多氣體。

糖醇在我的書裡絕對是形成不良氣體的原因。偶爾吃一點糖，還比讓小腸忍受這種不舒服要好得多。

如果認為脹氣是乳糖、果糖或糖醇吸收不良造成的，那麼或許可考慮試試看低FODMAP飲食，使吸收不良的碳水化合物（又稱醣類）減至最少。FODMAP就是可發酵的寡醣（fermentable oligosaccharides）、雙醣類（disaccharides）、單醣類（monosaccharides）、多元醇

（polyols）的縮寫。這是澳洲研究員針對減少腸躁症所研發的方法，理論是吃低FODMAP食物可減少氫和甲烷的產生，減少氣體、減輕脹氣和腹痛。這種飲食法限制食用大部分的乳製品、玉米糖漿、小麥產品、某些蔬菜和高「葡萄糖 / 果糖」比的水果，如西瓜和果乾。雖然未必需要像研究員實驗時那麼嚴格，但採取低FODMAP有助於控制氣體與脹氣。

- 你放的屁

每個人體內都會產生氣體，這些氣體不是被嗝出來就是經由直腸排

出體外。有些人體內的氣體無疑較多。平均而言，人一天產生一公升的氣體，不管你有沒有意識到，一天放屁的次數大約有十來次。排出體外的屁主要含有在大腸未被細菌消化的物質分解物，會產生沒有氣味的氧、二氧化碳、氮、氫、甲烷，加上吞進去的空氣。

有臭味的屁通常是細菌在大腸裡進行發酵的結果，特別是吃下富含硫化物的食物，像是蛋、肉、十字花科蔬菜，就會產生有臭味的硫化氫。大腸裡特定菌株的混合也會影響屁的氣味。從上面或從下面排出過多或有惡臭的氣體，未必表示消化道有問題，但可能是攝取的食物與身體不合的跡象，或許值得做一個試驗，減少或完全不吃這一章裡提到的某些食物，看看會不會好一點。就我所知，還沒有人因放屁而死，不過樂觀看待你吞入的氣體和放的屁，都有助大幅改善脹氣與提高生活品質。

### 腸道健康之道：減少不良氣體

找出和減少不良氣體的潛在來源，有助排除脹氣的問題。以下是一些建議：

- 數週完全不吃乳製品，看自己是不是有乳糖不耐症，或是考慮做呼氣檢測或驗血，確認診斷。
- 就算有乳糖不耐，還是可以食用少量的硬乳酪和優格，它們的乳糖含量比軟乳酪與牛奶少。
- 避免食用高果糖玉米糖漿，確保攝取量控制在每日約五十公克的果糖吸收上限之內。
- 若認為自己可能屬於百分之三十果糖吸收不良的人口，那麼或許只能承受建議量的一半（二十五公克）。
- 選擇比較天然的果糖來源，如新鮮果蔬，而不是加工的食品和汽水。
- 留意一些意想不到的果糖來源，像是蘋果醬、乾燥水果、穀類早餐、果汁、沙拉醬。
- 在甜味劑方面，寧可選擇熱量而非氣體。小腸無法吸收糖醇製成的代糖，反而會在大腸由細菌進行發酵過程時產生大量氣體。
- 少吃富含硫化物的食物，如蛋、肉、優格、海鮮。

- 考慮嘗試低FODMAP飲食，減少攝取短鏈碳水化合物，包括大部分乳製品、玉米糖漿、小麥產品、某些蔬菜和高葡萄糖 / 果糖比的水果，如西瓜和果乾。

- 
1. 兩者皆為以酵素為主的營養產品名。👁
  2. 一種源自高加索山的發酵乳酸飲品，克菲爾為菌種名。👁

## 是腸道菌相出了問題嗎？

大腸裡的每一滴體液都含有十億個細菌，我們把這個環境的組成稱之為菌相。每個人的菌相截然不同，可能比你的DNA更具個人特色，而且個人獨特的細菌足跡會隨著人的一生發展，反映出所吃的食物、住過的地方、感染過的疾病、接觸過的化學物質、激素含量、抗生素以及其他吃過的藥物，甚至還有情緒，因為壓力也可能對腸道細菌產生很大的影響。均衡的狀態是「益」菌比「壞」菌或有潛在傷害的菌株高很多，達到這樣的均衡對有效率的消化功能至關重要。

糞便中的固體含有約百分之五十的細菌，而存在糞便和腸道裡的許多特定菌株，就是決定你會不會脹氣的重要因素。腸道細菌失衡不只會引起脹氣，也可能引起很多嚴重的健康問題。這一章將探討可能對小腸裡微妙的微生物系統帶來不利影響的因素，並討論如何使腸道細菌或菌相恢復平衡，達到健康的狀態。

### 抗生素：是友是敵？

我要告訴你一個和我這一生的最愛，我的女兒席妮·卡瑪拉有關的故事。她二〇〇五年才出生，所以這個故事並不長，只是裡面有一些地方我但願可以重來。身為母親和醫師，我強烈地想和大家分享一些心得。所幸這個故事的結局並不悲慘，只不過我看到同樣的情況一遍又一遍地重複發生。不單是發生在席妮身上的情形，可能一路導向嚴重脹氣和消化不良，也與更嚴肅的問題有關，如自體免疫失調。

我產前的陣痛是從早上八點開始，午夜過後不久便驟然停止。我以為席妮即將呱呱墜地，可是她過了很久還不出來。生產時常見的「產程沒有進展」，讓我只好接受原先害怕而且極力避免的剖腹。目前在美國，每三個產婦就有一個採剖腹產，許多剖腹產是基於醫療需要，像我這樣，不過有非常多是基於方便，且普遍使用催產素如oxytocin，我的醫師也幫我注射了。

避免剖腹產在兒童免疫系統成熟過程中是關鍵的第一步，目的是讓嬰兒經由自然產獲得母體陰道的細菌。美國國家科學院院刊二〇一〇年發表的一項研究顯示，自然產的嬰兒體內有較多乳酸菌菌株與其他「益菌」，而剖腹產嬰兒體內往往較多常見的醫院「壞菌」，如葡萄球菌。經過產道時吞入一口細菌對孩子以後有好處，包括減少罹患氣喘、過敏症、以及其他免疫相關疾病的可能性。

除了錯失那些早期至為重要的細菌之外，席妮出生後立即被注射兩劑強效抗生素。我在生產時感染流行性感冒並且發燒，女兒雖然健康出生也沒有遭感染，醫師還是將她視為感染來處理。我當時還認為那樣真好，醫師們先發制人地為我健康的寶貝施打抗生素以「防患未然」。

席妮六個月大時第一次耳朵發炎，發高燒、嘔吐、哭鬧不寧，開啟了後面無數次的兒科就診，接下來的一年半，她因為發燒、咽炎、耳朵發炎，接受了十幾回抗生素治療。

最讓我擔心的是，好像沒有人留意她接受過幾次抗生素治療。醫師看一眼她病歷表的最後一頁，看上一次用的是哪一支抗生素，便著手再開類似的。隨著病菌的抗藥性愈來愈強，我們每隔幾個月就晉級到另一支效果更強的抗生素。我不想成為那種尖銳點出令人不舒服的問題的家長，例如是否真有必要對一個小孩用十幾回合抗生素療法，或是這麼做好嗎？或者是否有其他替代的療法。我當時尚未覺醒，仍然衷心相信現



代醫學的優勢，相信醫師是全能的，以及「生病等於使用抗生素」這個簡單的道理。

可是確實是如此嗎？

- 研究顯示因為急性呼吸道問題而就醫的患者，有百分之六十八得到抗生素的處方藥，但根據美國疾病管制中心的指導方針，其中百分之八十的病例其實不需要開抗生素。
- 哈佛大學在用抗生素治療喉嚨痛的研究中發現，該研究四千多名受治療的兒童中，以抗生素治療的比例大幅超過實際檢驗呈陽性的比例，而且那些被開了抗生素的兒童中，只有半數實際做了鏈球菌及其他病菌的檢驗。
- 美國醫學會期刊二〇一〇年發表的一項研究報告發現，用抗生素治療兒童耳炎（主要是病毒引起）並不能加速病癒，卻提高了引發副作用的危險，例如發疹和腹瀉。

## 「濫用」一切的時代

佛萊明一九二八年發現盤尼西林，迄今對醫學而言仍是一項最偉大的貢獻。盤尼西林可預防像十七世紀大瘟疫使歐洲四分之一人口死亡的事情發生，然而現在已進入一個不同的時代——一個過度診斷和過度治療的時代。《國際微生物製劑雜誌》（*Journal of Microbial Agents*）估計，百分之二十至五十的抗生素使用不當，導致產生副作用的危險提高、成本提高（每年光是非必要使用抗生素治療成人呼吸道感染的費用就超過十億美元！）細菌的抗藥性也提高。鏈球菌噬肉的菌株和難纏的困難梭狀桿菌（以前主要發生於住院患者的傳染病）在社區廣泛存在絕非巧合，而食物過敏、脹氣和消化不良也無所不在。公共衛生學碩士吉伯特．威爾許（H. Gilbert Welch）在他寫的好書《過度診斷：使人在追

求健康中致命》（*Overdiagnosed: Making People sick in the Pursuit of Health*）中，也討論到這種類型的藥物所構成的危險。

我雖然從未要求或爭取讓席妮用抗生素治療，但也沒有拒絕，於是開這個處方與生病的循環便這麼持續下去，包括她因為感染輪狀病毒而住院，延長了用抗生素治療耳朵積水的時間。後來發生一件事，才讓我重新思考我讓孩子接受的治療。

席妮感冒久咳，於是外子帶她就醫。他們從診所帶回來一管氣喘噴霧和四支處方藥：類固醇、抗生素、抗組織胺、支氣管擴張劑。

我被這個新的診斷以及這麼多藥嚇了一大跳。席妮從來沒有出現過任何氣喘的跡象，她只是因感冒而咳嗽，和那個冬天家裡的每一個人一樣。我把那些東西全部拿到閣樓放進貯藏箱裡，然後拿出每次就診回來後我便勤快歸檔的那一堆藥方存根聯以及保險單，數一數共有十五個抗生素療程，看了四十次兒科醫師、過敏症醫師、耳鼻喉科醫師，比我自己這輩子看醫師的次數還多，而她連幼稚園都還沒上呢！這時候我才決定該換一種新方式了，一種「少即是多」的方式。

除了每年例行的學校表格必須要醫師簽名以外，我們不再去診所看病。這時耐人尋味的情況出現了：我們少看醫師、少用抗生素，席妮的身體反而變得健康起來。從席妮一出生，她體內的益菌就在抗生素密集的攻勢之下消耗殆盡，所以連簡單的病毒都抵抗不了。剛開始幾乎每個月都會有一次呼吸道感染和發燒，可是後來感染的次數開始減少，嚴重程度也開始降低。她的免疫系統開始從抗生素的攻勢中恢復，整體的抵抗力也提高了。

蕩漾的餘波並非全是好的一面。席妮因為輪狀病毒住院治療後，最顯著的變化就是對糖有強烈的渴望。像是某個開關被打開般，她吃糖的

欲望突然之間就變得無法滿足。我們的飲食相當平衡，席妮以前一直開開心心的吃家裡同樣的食物，從來沒有抱怨過。可是她出院後，我覺得好像有個渴糖的外星人占據了女兒的身體，早上一醒來就問甜點吃什麼，晚上就寢時還在盤算要再吃一碗冰淇淋。當時我百思不得其解，但是現在我明白了是因為當時她體內的酵母菌（靠糖分而茁壯生長）生長過盛，以及所有抗生素造成的腸道菌相改變。儘管現在已經大有改善，但我們依然還在努力糾正這個問題。

回想起來，現在我直覺知道席妮是被過度診斷和過度治療，但是當時我初為人母，盡量不去懷疑自己深深認可的醫療機構。我處於許多患者置身的狀況，依賴真正全力治療患者的醫師，一如席妮的醫師，但是他們的醫療根植於西醫過度依賴藥物治療的狹窄範疇。但願當時我明智地多提一些問題和多說「不」就好了。現在席妮感冒時，我給她的是一份家庭處方，就是一份綠色蔬菜汁、家裡煲的湯，以及休息。若她的喉嚨痛得很厲害，就用棉花棒擦拭後咽做鏈球菌檢驗。除非我們知道要治療的是什麼，而且確實有治療的需要，否則就對抗生素治療敬謝不敏，而她多年來也都沒有這個需要。

有一些傳染病絕對需要治療，但是對抗生素的需要多半是灰色地帶，就像《兒科》（*Pediatrics*）期刊發表的一份研究報告顯示，研究人員在這項研究中分析，治療期待與兒科醫師的處方行為間的關聯。驚人的是，醫師開立抗生素處方時，有百分之六十二的家長希望他們這樣做，只有百分之七的家長並不期待使用抗生素。

我明白身為醫師的我通曉箇中知識，所以比較容易判斷有沒有必要用藥物治療或是就醫，而且我絕不是在倡導大家在孩子（或是自己）生病時，不帶孩子去就醫。我倡導的是各位要成為這樣的患者：會問醫師所開的抗生素是不是必要或適當，以及是否有其他可取代的療法，包括

觀察而不用藥物治療。

好在目前的席妮健康正常，但是我擔心她以後會罹患自體免疫疾病，因為她的病史和我許多患有克隆氏症以及潰瘍性大腸炎的患者差不多，他們都是小時候免疫系統還在發育時，接受了太多抗生素治療。我現在主要的武器，除了避免不必要的抗生素之外，就是引導她不要吃太多甜食和澱粉類食物，同時盡量讓她多吃綠葉蔬菜，促進益菌的生長。我們在這一章會看到，在腸道細菌方面我們吃什麼，我們就是什麼，我相信只要注意飲食，食物也能發揮有力的食療作用。

## 是我們太乾淨了嗎？

我看到脹氣和消化不良像傳染病一樣蔓延，人們有很多症狀，但消化道看起來是正常的。許多同病相憐的人的共通點，就是過去經常接受抗生素治療。事實上，過去使用抗生素的詳細情形，是我詢問因脹氣前來就醫的新患者的第一件事。有些人和席妮一樣，小時候因為咽炎或耳炎，醫師開了很多次抗生素治療。有的人是青少年時期為青春痘吃了好幾個月，甚至是好幾年的四環黴素或多西環素。有的人是因為成人痤瘡、反覆性鼻竇炎或慢性萊姆病而使用抗生素。

我無法評論這些抗生素有幾次是真正需要（皮膚科醫生總是把全副精神放在皮膚的問題上面，消化不良不是他們關注的重點），但我可以明確告訴你，抗生素對許多人造成的脹氣和消化不良問題，是很可怕的。

看一下世界地圖，可以明顯看到炎性腸道疾病（克隆氏症及潰瘍性大腸炎）、氣喘、過敏症，以及自體免疫失調，例如多發性硬化症、狼瘡、白血病等，常見於較高度開發國家，但是在低度開發國家卻很少

見。所謂的「衛生假說」說明了分布不平均的原因，就是在歐美等富裕社會，兒童較少接觸腸道細菌和寄生蟲，反而抑制免疫系統的自然發育，提高感染疾病的機率。人需要接觸細菌才能增強免疫系統。貧窮國家的人從小接觸許多不同的細菌，現在我們才明白這種接觸其實能保護他們日後免於罹患疾病。此外，富含脂肪與糖分的飲食，也與自體免疫疾病有強烈關聯，更是不足為奇，因為吃的東西在很大程度上決定了什麼種類的細菌會在體內生長。

目前無法確切知道造成克隆氏症和潰瘍性大腸炎之類疾病的原因，但是我們確實知道這些疾病與免疫系統接觸到的細菌不夠多明顯有關，不論這些細菌是不是被抗生素、太多抗菌產品、剖腹產、不當飲食、太乾淨的環境，或是上述的某些組合消滅。這已經證明，尤其是對我這樣專研自體免疫消化疾病的人來說，細菌並非全都不好，事實上，某些細菌對消化道的健康是必要的。

## 腸道細菌：益菌、壞菌、醜陋的細菌

要了解抗生素如何對腸道造成嚴重破壞，必須看一下腸道細菌的功能。人體裡的億萬微生物可以歸類為三個群組：

1. 共生或過渡的菌群，我們跟這些菌群可以和平共存。
2. 必需微生物，我們跟這些微生物共生，它們的存在對我們有好處。
3. 對我們有害的病菌，它們通常被形容為伺機菌或壞菌。

人體不可沒有細菌，一如不能沒有組成皮膚、骨骼、關節、大腦以及其他器官的細胞。事實上，腸道細胞發揮的代謝功能跟許多器官一樣重要。細菌的細胞數比人體細胞還多，比例是十比一，而且這些細菌大

部分是在腸道，加起來重達一．三到一．八公斤。你特有的細菌組成會影響很多事情，包括感覺、外表、心情、對疾病的抵抗力，甚至還有體重。我們並不確定腸道有多少種不同的菌種，但估計有五百到一千種，另外要再加上病毒和如念珠菌等黴菌，而這些只是我們已知的而已。

共生菌是典型的益菌，它們有很多重要的功能，包括保持健康的免疫系統、保持酸鹼值平衡、代謝藥品和激素、合成重要的營養素和維他命、中和致癌的化合物、產生提供小腸細胞能量的短鏈脂肪酸。沒有適量的腸道必需細菌，食物無法完全被分解，養分和維他命也無法被適當吸收，這表示就算攝取健康的飲食，如果腸道細菌表現不佳，未必能吸收這些養分，功能良好的消化系統要依賴益菌與壞菌之間達到微妙的平衡，不能有任何一個菌種太多或是遠遠不足。

服用抗生素時，可能只服用數劑就讓人噁心、腹瀉，或嘔吐。可是大家可能不明白，長期脹氣也有可能是抗生素直接引起的結果，包括最近或多年前服用的，甚至數十年前服用的。抗生素應該殺死的是病菌，也就是壞菌，然而它們卻一視同仁，也殺死大量對健康腸道缺之不可的益菌。這時真菌以及其他非必需的細菌會快速增殖，填補益菌被殺死後留下的空缺，結果造成菌相失調，這是一種細菌生態不平衡的狀態，也是一個造成脹氣與腸胃不適最常見的原因。

菌相失調並不限於大腸。小腸的細菌生長過度就是一種菌相失調，因為一般而言小腸裡的細菌比大腸少很多。菌相失衡也可能發生在皮膚、陰道、口腔、鼻子、鼻竇或耳朵。這也就是如果你的脹氣出於細菌不平衡，以下這些部位也會有相關症狀，包括：

- 皮膚暗瘡
- 陰道分泌物

- 口腔有灼熱感
- 耳朵癢
- 慢性鼻竇炎

醫師可能開抗生素治療細菌性陰道疾病、膿腫性痤瘡或週期性鼻竇炎，可是抗生素反而成為這個問題的一部分而非解決辦法。剛開始用抗生素治療後，陰道分泌物、暗瘡或是鼻竇炎可能好轉，但是你可能發現自己處於反覆出現症狀，或是依賴更多抗生素治療的惡性循環，因為細菌的平衡被破壞了。避免不必要的抗生素不但能改善脹氣，對解決其他問題也同樣必要。

有些研究腸道細菌的專家認為，菌相不平衡會造成許多疾病，包括自閉症、炎症、憂鬱症、纖維組織肌痛、慢性疲勞症候群、自體免疫失調、癌症，甚至也會造成肥胖症。有趣的是，瘦的人體內的菌相往往與胖的人不同。

## 酵母菌過度生長（如念珠菌）

真菌（酵母菌）如念珠菌之類的微生物過度生長，是一種菌相不平衡，也是在服用抗生素後陰道會出現的情形。糖尿病患和免疫功能不全的人特別容易有這種情形。酵母菌在潮濕的地方增生，像是腋下、鼠蹊、口腔或直腸，可能造成的問題包括：

- 指甲感染
- 肛門癢
- 鵝口瘡（嘴巴有白色斑點）

- 皮膚問題像是濕疹、痤瘡、蕁麻疹、香港腳、癬、頭皮屑。
- 疲倦
- 頭痛
- 血糖不穩定
- 對食物敏感
- 憂鬱症
- 注意力不集中

體內酵母菌生長過度也會引起脹氣和放屁，因為酵母菌株參與食物的發酵，過程會產生二氧化碳，酵母菌過度生長就會產生過多二氧化碳。小腸裡的酵母菌生長過盛可能也會刺激腸壁，導致養分吸收不良、便秘或腹瀉。

## 菌相失衡與腸漏症

菌相失衡絕對會造成脹氣，然而它與所謂腸漏症之間的關聯可能更麻煩。小腸的內膜是多孔性膜，就像是用非常細的網子做成的魚網。在正常情況下，脂肪、蛋白質、碳水化合物會被分解，透過這層膜的細孔吸收到血液裡，再輸送給細胞供給能量、進行細胞分裂以及修復作用。而抗原、微生物、化學物質、有毒代謝物這些對人體構成威脅的東西，無法穿過這個細網被吸收。好東西進來，壞東西出去，這是原本該有的運作方式。可惜的是，這層膜經常會遭到攻擊，特別是細菌不平衡和有潛在害處的細菌生長過度時。

腸道細菌的數量和類型，對維持這層膜的完整性有重要作用。菌相



不平衡時，特別是某些菌種（如念珠菌）生長過盛，這個網會出現大破洞。這時平常被隔絕在腸道裡以及隨糞便排泄的物質，便會穿出腸膜跑到血液裡。免疫系統發覺有入侵者之後會被喚醒，而在體內開始對這些外來物質產生反應，出現自體免疫疾病的可能性便提高。未完全消化的大食物分子也可能會進入血液，導致對多種食物敏感和過敏症，因為身體並不完全認得這些不熟悉的物質，而把它們當成敵人對付。免疫系統經常這樣提高警覺之後，會變得動輒大驚小怪，對原本置之不理即可的刺激作出回應，包括蕁麻疹、疹子、癢、暈眩、頭痛。除了引起過敏反應之外，這些分子也可能進入其他器官，導致發炎和功能障礙。

## 細菌為什麼會失衡？

人體內的細菌為什麼會被打亂？原因很多，包括普遍使用抗生素，不只是開給人服用的，使用大量抗生素的商業養殖動物也可能成為盤中飧。西方飲食是另一個因素，以及濫用抑酸劑和其他改變消化道酸鹼值、打亂細菌平衡的藥物。

- 過度治療我們吃的動物

二〇一二年《紐約時報》（*The New York Times*）刊登一篇文章，清楚指出食品業使用抗生素的情形。美國販售的抗生素有百分八十是用於養殖給人吃的動物身上，不論是治療感染（因為飼養場過度擁擠而發生）或是促進牠們的生長。美國食品藥物管理局規定，牛奶裡的抗生素含量不得足以檢測出來，但是隨機抽查卻發現乳牛體內的抗生素含量超出法定值，使人擔心不但肉品裡有，牛奶裡可能也有。這些養殖做法也可能是人類對抗生素抗藥性普遍增加的原因。

- 吃太多不對的食物

含糖、澱粉類、高脂的西方飲食，助長了不對的菌種在腸道裡生長。義大利研究人員比較佛羅倫斯一群攝取典型西方飲食的兒童，與非洲鄉村一群吃富含纖維質豆類與蔬菜的兒童。喝母乳的嬰兒腸道裡的細菌大同小異，但是等他們開始攝取在地的餐飲之後，兩組兒童就出現明顯差異。攝取高脂高糖飲食的歐洲組菌種缺乏多樣性，而且有較多與腹瀉、過敏症、肥胖症有關的菌種。非洲組兒童有很多菌種與瘦有關，而且具有預防發炎作用的短鏈脂肪酸<sup>[1]</sup>含量較高。

太多糖、脂肪、加工的碳水化合物，會讓壞菌瘋狂攫取食物，導致生長過度。如在序言中所提，我狂吃高糖食物的時期就是如此。

- 忘記攝取纖維質

攝取的纖維質不足也會導致菌相失衡。大部分美國人攝取的纖維質只有每日建議量二十五至三十五公克的一半，這可能對現有的菌種數量與多樣化造成負面影響。某些膳食纖維的類型是所謂的益生素（Prebiotics），無法消化但會促使益菌生長，而且在菌相不平衡時有恢復平衡的重要作用。研究已證明，從玉米等食物中攝取可溶性纖維質，可增加有益腸道的乳酸菌數量。

- 抑制胃酸

許多人認為胃酸就是胃酸逆流時讓食道不舒服的東西，可是胃酸是對付經由嘴巴進入體內的壞菌的主要防線。質子幫浦抑制劑（PPI）之

類的藥物遏止胃酸非常有效，足以把胃從對入侵細菌不友善的環境變成友善的鹼性環境，讓細菌得以立足繁殖，長期服用對菌相不平衡與脹氣的人來說是一大弊害。這些藥改變胃的酸鹼值，不只會讓細菌過度繁殖，還可能降低鐵、鎂、維他命B<sub>12</sub>、鈣等重要營養素的吸收，並提高骨折的危險。同樣重要的是，這些藥會讓消化酶降低作用，使脹氣更嚴重。

- 其他藥物

避孕藥、類固醇、化療藥物等也會改變腸道內部環境，導致菌相不平衡。幸而注意飲食，多多攝取高纖果蔬，減少咖啡因與酒精的攝取，減輕壓力和增加活動量，都有助於消除這些藥物的有害影響。

### 菌相不平衡的原因

以下是一些會嚴重破壞小腸美好平衡，造成菌相失衡的藥物與情況：

- 胃藥
- 胃繞道手術
- 酒
- 荷爾蒙療法
- 抗生素
- 胃酸過少
- 代糖
- 甲狀腺官能不足
- 避孕藥
- 免疫力不足
- 腸梗阻
- 傳染病

- 化療
- 低纖維質
- 便秘
- 胰臟酶不足
- 克隆氏症
- 寄生蟲
- 活動力降低
- 術後變化
- 糖尿病
- 硬皮病
- 腸憩室
- 類固醇
- 油膩的食物
- 壓力
- 瘻管
- 吃太多糖

## 診斷與治療菌相失衡

菌相失衡可能難以診斷（我發現呼氣檢驗與糞便檢驗的準確率只有百分之五十），而仔細觀察生活習慣與個人的情形，通常是唯一做出良好臨床診斷的方法。治療也可以是複雜和高度個人化的。我建議三管齊下：

1. 避免
2. 鼓勵
3. 重新繁殖

- 避免

避免會造成問題的藥物、食物、以及其他物質，包括：

1. 制酸劑
2. 避孕藥
3. 酒
4. 激素替代療法
5. 胃藥
6. 非類固醇消炎藥
7. 抗生素
8. 類固醇
9. 代糖
10. 高糖、高澱粉、高脂飲食

- 鼓勵

鼓勵攝取含有益生素的成分，可刺激重要腸道細菌增殖與活動，鼓勵益菌生長，包括：

1. 菊苣纖維，一種自然產生的碳水化合物，屬於一種稱為果聚糖的膳食纖維。朝鮮薊、菊苣、豆蓆都含有菊苣纖維。
2. 燕麥、蒲公英嫩葉、大蒜、韭菜、洋蔥、蘆筍也含有益生素，尤其是生食。
3. 發酵的食品，例如德國酸菜、泡菜、克菲爾酸奶，這些都有助於益菌生長，各種綠色蔬菜也一樣。

- 重新繁殖

用大量活菌在腸道重新繁殖健康的益生菌。益生菌是活的菌種，可以以錠劑、粉末、液態服用。它們不是藥，所以不受管制，也沒有做過安全或有效性檢測，有時各個銷售網站可能假借科學之名進行市場行銷，所以你可能得做一些研究，以便找出哪一種對你有幫助。

我在診所最常用的兩種益生菌是VSL#3和Align。VSL#3，在某些情況下作為醫藥級食品，包括治療腸炎和腸躁症時。我也讓大量使用抗生素的人，或是最近胃腸遭感染的人服用這種益生菌，它含有大量益生菌，包括三種比菲德氏菌、四種乳酸菌，和一種鏈球菌，有助於排擠病菌，並產生小腸膜適當發揮功能所必需的營養素。Align含有雙叉乳桿菌，對緩解輕微消化不良的效果很不錯。

剛開始服用益生菌時，脹氣可能更嚴重，因為腸子在適應增加的細菌量。有的人服用一星期後便覺得好多了，但有的人可能需要一個月才會有顯著的改善。九十天的療程通常足以使益菌在大腸繁殖，而有的人最好長期服用益生菌，視他們菌相失衡的程度，及導致該失衡的生活情形是否持續而定。服用益生菌配合其他生活方式的改變，對腸道健康可能帶來很大的不同。若光靠益生菌恢復平衡，卻不考慮飲食與生活作息的影響，就像是每天吃麥當勞，而希望維他命可以提供欠缺的所有營養素一樣。你必須好好從整體考量所有影響腸道細菌的因素才行。

找出和矯正菌相失衡的成因是治療中的關鍵一步。我提出的三管齊下方法可能要花一點時間才會看到明顯的結果，但是提供了真正治癒的可能性。我提出的十天腸道健康計畫（見第二十三章）會讓你踏上使菌相平衡之路。可是倘若你的失衡十分嚴重，恢復腸道的菌群可能就得花上數月，甚至數年時間。腸道菌相不是一天形成，那是一輩子的事。讓

腸道恢復健康狀態是漸進的過程，但是運用正確的方法，通常都可以看到實質的改善。

### 以糞便為藥？

困難梭狀桿菌是一種與使用抗生素有關的細菌，會引起嚴重腹瀉，甚至死亡。腸道細菌被抗生素殺死後，若遇到困難梭狀桿菌（通常在療養院或醫院裡），它就會在腸道增殖，釋出毒素，引起嚴重腹瀉、絞痛、脹氣，有時還會引起大腸嚴重發炎（偽膜性大腸炎）。

普遍使用抗生素的結果，美國約有百分之一住院患者受困難梭狀桿菌影響，濫用抗生素正是主要原因，諷刺的是，使用更多抗生素一直是治療困難梭狀桿菌的主流療法。對標準抗生素的抗藥性提高，或許便是意料中的事。

這種情形導致新的治療類型產生：糞便移植，也就是把健康人（通常是一等親）的糞便植入感染困難梭狀桿菌患者的腸道。植入糞便的方式有很多，經由軟管從鼻子插入，把糞便送到小腸、直腸灌腸，或是用大腸鏡置入大腸。在《新英格蘭醫藥學刊》（*New England Journal of Medicine*）發表的一份研究報告顯示，消除困難梭狀桿菌復發性感染，糞便移植的效果遠比標準抗生素療法好。這份報告加強了腸道細菌非常重要的觀念。

- 
1. 短鏈脂肪酸為腸道益菌發酵分解纖維質及醣類後的產物，本身對腸道健康亦有多種好處。👁

## 不速之客？

數年前，一位叫露西的和善女子因為一些症狀前來求診。起初她以為體內有寄生蟲，就算真的是，她為了找出病因受盡磨難的過程，可謂經典。

露西在我之前已看過許多胃腸科醫師，從那些病歷的字裡行間可看出他們的言外之意，說她太緊繃。她是緊繃了點，但合情合理。生活被一些症狀搞得天翻地覆，卻沒有人說得出原因且不見好轉，換作是我，也會這樣。

除了脹氣，她還有疲倦、上腹痛、噁心，以及她說的「奇怪」大便。

露西去看的第一位胃腸科醫師認為有可能是食道逆流，所以幫她照了胃鏡。可是檢查結果除了胃有一點點發紅之外（醫師通常稱之為「胃炎」，表示胃發炎），一切正常。可是胃炎治療通常看得到效果，但是露西胃藥吃了四個星期卻不見好轉。

第一家檢驗室做的寄生蟲卵糞便檢查呈陰性反應，於是我請露西用冰棒棍把糞便刮到罐子裡，寄到亞歷桑納州一家以追蹤寄生蟲聞名的專業檢驗所，也未發現異常。於是我們做大腸鏡檢查，並在大腸的每一段都做幾個活組織切片，看有沒有感染細菌發炎的證據，然而檢查結果也正常，於是檢查延伸到小腸。

位於胃與大腸之間的小腸長達六公尺，要完全伸進去很難，傳統的



內視鏡無法檢查透徹，但有一些新方法可以運用。膠囊內視鏡是一種裡面裝有很多設備的小膠囊，包括攝影機、光源、電波發射器、半導體、可用八小時的電池，這些全都裝在一顆維他命大小的膠囊裡，吞服後可以從肛門排出。我工作時最喜歡的任務之一，就是在暗房觀察膠囊內視鏡在小腸裡移動時拍到的影像，它在小腸裡每秒鐘拍兩張照片，把這個影像濃縮成一部令人大開眼界的「奇異旅程」。

露西的影片顯示小腸很正常。現在已檢查完她的整個消化道，從口腔到肛門一切正常。我決定擴大檢查網，看問題有沒有可能出在小腸以外的腹部。可是電腦斷層和核磁共振都顯示腹部器官正常。我思忖或許是器官看起來正常但運作不良，於是掃描檢查她的膽功能是否正常。檢查顯示膽功能正常後，再讓她做胃排空速度檢查。這是讓患者吃下含有放射性標誌的食物，然後掃描胃部看要多久時間才能排空。若測驗結束時仍有大量食物在胃裡，就診斷為延遲排空，稱之為胃輕癱（第三章提到過），可能造成脹氣、疼痛、噁心。但是檢查結果也正常。

雖然我們兩個都不想看到哪裡有問題，但是心知一定有什麼地方不對，而且拚命想辦法要把它找出來。同時，我請露西逐一試驗吃不含麩質、無乳製品、無精製糖、無果糖、低脂、零脂肪食品，看症狀有沒有改善。她全部照辦，但完全無效。

在一次門診討論所有做過的檢驗時，露西拿出一些她糞便的照片，其中有些看起來泛著油光，她說有時糞便會浮在水面。雖然沒有確切的理由顯示她的胰臟功能不良，但是她的糞便和症狀卻都吻合：糞便看起來油油的、有惡臭、浮在水上，腹部絞痛、脹氣、輕度噁心，這些都符合胰臟功能不全的診斷。我開給她胰酶補充療法，確信我們終於「破案」了。

但還是沒轍。

我不知道下一步該怎麼做，於是請露西把最後一組糞便樣本寄給當地一位寄生蟲專業知識豐富的傳染病專科醫師。哎呀，結果檢驗證實糞便裡有圓孢子蟲，這是一種因為吃下受污染的食物或水而傳播的微小單細胞微生物，以瓜地馬拉一九九六年爆發覆盆子莓遭糞便污染的事件最為著名。圓孢子蟲通常會導致腹瀉，而且可能持續數週，其他症狀包括脹氣、輕度發燒、腹部絞痛、胃口不佳、體重減輕、腸胃脹氣程度加重、嘔吐、脂肪吸收不良導致糞便帶油、漂浮於水面。若不治療會經常復發。

露西終於確診了，但不是因為我過人的診斷技術（因為我花的時間也夠長了），而是因為我們兩人都相信確實有問題，也願意努力找出問題所在。雖然她在治療後終於好轉，但是有的人並沒有那麼幸運。寄生蟲可能在體內存活多年而沒有被發現，除了脹氣之外，還可能造成像腹瀉、肛門癢、大便帶血或黏液、輕度發燒、身體疼痛、貧血、脂肪吸收不良、關節痛、磨牙、膽囊收縮障礙、甚至有神經症狀。有時候這些症狀並不會在治療後立刻消失，可能需要好幾輪的治療，特別是營養狀態不理想時。寄生蟲也可能竊取你食物裡的養分，養分在輸送至細胞前就被它們消耗掉了，導致慢性營養不良。寄生蟲也被認為與一些知之不詳的狀況有關，其中許多都與腸躁症有關，像纖維肌瘤與慢性疲勞症候群。

寄生蟲比大多數人意識到的更為普遍，在全世界影響人口很大，在美國影響了三分之一的人口。雖然許多寄生蟲無害，也不會引起任何症狀，但有的寄生蟲可能造成嚴重脹氣。假使你懷疑脹氣可能是寄生蟲引起的，這一章會告訴你關於要注意的跡象，以及可以採取的應對措施。

## 我們之間的寄生蟲

我的診所以前經常寄送糞便樣本到一家大型商業檢驗所。沙門桿菌和彎曲桿菌感染的檢驗結果很常見，但是很少驗出感染寄生蟲。我們有很多患者在海外工作，國務院、和平部隊、國際組織，或者旅居國外但常到華府做客。這麼多人去過非洲撒哈拉沙漠以南的地區和東南亞，這麼多人脹氣、腹瀉、疲倦、肚子不舒服、糞便怪異，但是遭寄生蟲感染的人卻屈指可數，這可能嗎？還是我們都找錯了檢驗所？

我們換一家由一位專攻寄生蟲傳染病專科醫師經營的專業檢驗所（就是終於診斷出露西感染寄生蟲的檢驗所），突然就開始收到陽性的檢驗報告了。這是一個寶貴的教訓，也是我給你的第一個忠告：如果你懷疑體內有寄生蟲，務必把檢體（通常是糞便）寄到一家在檢測寄生蟲方面聲譽卓著的檢驗所。如果第一次檢驗顯示沒有感染，但你還是認為有問題，就再找其他單位諮詢。

正規醫學認為寄生蟲感染很少見，認為這種問題以旅客或異國居民為主；另類醫學則認為寄生蟲很常見，所有的人都遭感染了。但事實介於兩者之間。全球感染寄生蟲的人數有很大的差異，但是像美國疾病防制中心之類可靠的消息來源說，比例約在六成左右。可能感染人類消化道的寄生蟲有三種：條蟲、蛔蟲（也稱為線蟲）、原蟲，大小懸殊，有的小到必須用顯微鏡才看得見，大的則可達幾十公分長，而且可能寄生在小腸或侵入遠處的器官。同樣的，有的寄生蟲其實無害，不會導致任何問題，有的可能引起急性和慢性的症狀。你可能懷疑自己的脹氣是由寄生蟲引起，儘管你從未去過開發中國家。以下是可能寄生在人體內兩種最常見的寄生蟲。

- 隱孢子蟲

一九九三年密爾瓦基市的飲用水遭污染，使四十多萬人感染一種叫

作隱孢子蟲的單細胞微生物。它們影響小腸，症狀包括脹氣、腹絞痛、腹瀉、發燒、脫水。供水遭感染的途徑至今仍不得而知，但有可能是牧場的廢水汙染所致。隱孢子蟲是經由卵囊傳染，它們的卵囊小到足以通過濾水系統，並且堅硬到足以抵抗氯和其他消毒劑，所以可在都市的供水系統存活。在密爾瓦基供水汙染事件中喪生的，主要是老人或是免疫系統弱化的人，愛滋病患者的危險尤其大，在一百名死者中占很大比例。隱孢子蟲和許多寄生蟲一樣，是經由排泄物傳染——人傳人，或是不小心接觸遭汙染的東西如尿布，所以托兒所和養老院便成為寄生蟲傳播的溫床。

- 梨形鞭毛蟲

在低開發國家中約有三分之一人口，以及高開發國家約百分之二至八的人口，感染梨形鞭毛蟲，這也是美國人體內最常見的腸道寄生蟲之一。吞下遭梨形鞭毛蟲孢囊汙染的食物或水，是主要的傳染途徑。這些有傳染性的孢囊隨著糞便一起排出，一天可高達上百億個，但是大約只要十個孢囊就可以造成傳染。傳染方式是人傳人或動物傳人，有些病例是經由狗和其他寵物傳播。口肛交可導致高傳染率。症狀通常會在接觸後的數週之內出現，水瀉或是鬆軟帶油的糞便是典型症狀。

## 常見寄生蟲

美國最常見的腸道寄生蟲

- 蟯蟲
- 梨形鞭毛蟲
- 十二指腸鉤蟲（舊世界鉤蟲）
- 美洲鉤蟲（新世界鉤蟲）

- 赤痢變形蟲（阿米巴原蟲）

美國最常見的經食物傳染的寄生蟲

- 隱孢子蟲
- 腸梨形蟲
- 環孢子蟲
- 弓漿蟲
- 赤痢變形蟲

全世界最常見的腸道寄生蟲

- 蛔蟲
- 鉤蟲
- 鞭蟲
- 腸梨形鞭毛蟲
- 糞小桿線蟲

## 擺脫不速之客——以及它們的行囊

從好的一面來看，許多寄生蟲傳染不會引起症狀，或者症狀只是一時的，不用治療就會自行痊癒。壞消息是，像鞭毛蟲之類的寄生蟲和其他寄生蟲，可能使人出現長期症狀，因為它們難以消滅，而且有些症狀可能在寄生蟲死亡，並被排出體外之後還持續出現，例如脹氣、輕度噁心、噯氣、疲倦，這些都很可能變成長期症狀。我的門診中有許多長期脹氣患者說，他們去墨西哥度假時發生「旅行者腹瀉」，或是在非洲南部罹患痢疾，事隔數月，最嚴重的症狀雖已消失，但是感覺還是怪怪的。

有些感染寄生蟲的患者被誤診為腸躁症，沒有人想過這些症狀的關鍵原因在於寄生蟲。（注意：是否先診斷出你感染了寄生蟲，才告知你

有腸躁症，當中是有所差別的。）

找出是什麼寄生蟲引起這些症狀，以及選擇治療方法是另一個灰色地帶。舉例來說，在醫學文獻上，人芽囊原蟲通常被形容為不需要治療的無害病原，但是另類醫學的治療師通常會建議治療。以我的經驗來說，糞便檢驗呈人芽囊原蟲陽性反應，通常是患者也接觸到其他寄生蟲的徵兆，如果有症狀，予以治療幾乎十之八九都會有所改善。

若是認為自己有寄生蟲，讓醫師診斷一下總是比較好一點，若真感染寄生蟲，也要知道是哪一種。治療的方式迥異，有的用一劑非處方藥就可以清除，有的則要用處方藥治療數星期。可用的自然療法也很多，包括一些廚房裡現成的東西，像是大蒜、黑胡桃、木瓜子、丁香。苦艾茶對許多寄生蟲都很有效，可以在家烹煮，但是有副作用，包括影響睡眠和可能使器官受損。

不要未經醫師診斷便報名網路治療，因為未必有效，而且可能產生一些始料未及的惱人副作用，到最後還是得去看傳染病專科醫師或是傳染病學專家。在約診時務必詢問對方是否精通寄生蟲的診斷與治療。

寄生蟲很常見，在某些地區還是流行病，不過未必得去過開發中國家才會感染寄生蟲。並非所有人的脹氣都是寄生蟲造成的，但有些人的可能是。如果認為你是如此，那麼去檢查一下會比較好。感染寄生蟲比人們以為的普遍。健康的免疫系統從營養均衡的飲食開始，而且是預防與撲滅這些不速之客的最佳防禦方法。

### 腸道健康之道：擺脫寄生蟲

萬一接觸到寄生蟲，它會不會在你的消化道生根並產生症狀？和其他感染一樣，這有一部分與免疫系統的健康程度有關。

- 營養的飲食，多休息多運動，避免接觸化學物質和其他毒素，是建立健康的免疫系統，預防寄生蟲生根的方法。
- 寄生蟲和細菌一樣也愛吃甜食，所以限制澱粉類和甜食是預防或治療寄生蟲傳染病的重要方法。
- 避免使用不必要、且會改變酸鹼值的抗生素和藥品，抑制寄生蟲的生長，同時維持腸道益菌有益健康的數量。
- 攝取高纖維質飲食，每天食用一茶匙洋車前子殼粉清腸，也有助於消除準備在腸內住下來的寄生蟲卵。
- 攝取富含維他命A前驅物質的食物，例如紅蘿蔔和地瓜，有助預防寄生蟲幼蟲滲透，生大蒜也有抗寄生蟲感染的作用。
- 寄生蟲可能經由狗和其他寵物傳染，所以務必經常檢查牠們有沒有感染寄生蟲，並適當處理牠們的糞便。你也需要注意飼養的寵物有沒有可能吃到其他動物的糞便，幼犬食糞是普遍的現象。
- 不要赤腳走在動物待過的地方，以免接觸遭感染的糞便。
- 戴手套做園藝，切忌使用疑似遭感染的水塔裡的水為蔬菜澆水。
- 嚴格洗手，仔細清洗蔬果，過濾飲用水，避免生吃肉類或未煮熟的肉類，也是重要的預防方法。我見過以飲用果汁清腸的人感染寄生蟲，而他們就是在榨汁之前沒有把水果洗乾淨。
- 我雖然愛吃沙拉，但是沙拉吧也有可能使食物遭污染。加州一所大學做的研究，暗中觀察沙拉吧，發現有半數餐廳都嚴重違反規定，徒手為食物擺盤，同時還違反其他衛生規定。
- 公共或社區空間衛生不良，特別是療養院和托兒中心，造成寄生蟲的傳播。

## 你的荷爾蒙怎麼了？

我在看診時，見過不計其數的婦女代謝莫名地突然改變，短時間內有了慢性脹氣、便秘、疲倦、體重直線上升。如果你年屆中年，覺得自己似乎也有這些毛病，有可能正進入停經前症候群，即便卵巢功能減退，身體所分泌的性荷爾蒙雌激素量卻反而開始上升。停經前症候群的特徵是經期不規則，通常會持續三到四年，但有的婦女可能長達十年。這只是荷爾蒙如何影響消化系統，導致脹氣不適的一個例子。你在這一章中會了解荷爾蒙為什麼與腸道健康密切相關，荷爾蒙的改變如何產生影響，以及如何能減低衝擊。

### 神奇的信差

激素是腺體製造的信差，被釋入血液，流到體內數以百萬計的細胞，告訴它們該做什麼。例如，甲狀腺分泌控制代謝的甲狀腺激素，和用來調節鈣質含量的抑鈣激素。卵巢也是腺體，分泌性激素（荷爾蒙）如雌激素、黃體酮、少量的睪丸素和其他男性荷爾蒙。分泌正常時，激素會使身體運作順暢，但分泌失控時就可能破壞消化系統，更別說是身體其他部位。

- 甲狀腺激素：大師級信差

三十歲的雪莉在生下老二不久後，被診斷患有甲狀腺機能低下症，之後一直接受甲狀腺激素補充療法。內分泌醫師每六個月評估一次檢測



結果。她服藥之後做的檢驗顯示 $T_3$ 和 $T_4$ 這兩種主要的激素含量正常，甲狀腺刺激激素（TSH，由腦部的腦下垂體分泌，告訴甲狀腺要分泌多少激素）含量也正常。雪莉在治療後達到所謂的甲狀腺機能正常，意思是血液中的激素含量正常，即便這是用藥物補充的結果，而非由甲狀腺製造。

若甲狀腺功能低下，TSH含量就會高，因為腦下垂體會製造很多TSH送到甲狀腺，刺激甲狀腺分泌較多 $T_3$ 和 $T_4$ 。

若甲狀腺亢進，TSH就會低，因為腦下垂體會感應到循環系統中的 $T_3$ 和 $T_4$ 含量高，於是就會減少TSH的製造。

若甲狀腺功能正常，身體會持續評估目前的激素含量，並配合增減TSH的分泌量。這些作用稱為「反饋迴路」，而且各司其職，防止激素分泌量過多或過少，同時確保身體取得符合需求的激素量。

雪莉的檢查結果都顯示激素含量正常，但她的感覺並非如此，而且在確診後的十年間一直有這種感覺。剛開始的症狀是脹氣、疲倦、便秘、性欲降低、畏寒、體重增加、皮膚乾癢，而且眉毛外緣愈來愈稀疏。起初她以為是剛生完小孩的緣故，但一年後仍不見好轉，脹氣更加嚴重，醫師驗血的結果顯示甲狀腺功能不良。

診斷出有這個問題的時間點並不令人意外。懷孕時身體需要較多甲狀腺激素，所以在臨床上變得明顯之前，輕微的甲狀腺機能低下可能沒有引起注意。碘不足是全球甲狀腺功能減退最常見的原因，但是橋本氏甲狀腺炎（Hashimoto's thyroiditis）之類自體免疫功能失常的情形在懷孕時常見，而女性有甲狀腺機能低下的情況比男性更普遍。

雪莉開始接受補充合成的 $T_4$ 激素（左旋甲狀腺素）的標準治療，之後便持續服用此藥，雖然部分症狀改善了，但是她還是覺得浮腫、脹

氣、疲勞。

如果身體是座機場，甲狀腺就是航空管制中心，使體內各處分泌的激素小量激增，在忙碌而且身體需要一點提振時，加快代謝的轉速，同時在睡覺或休息等需要量稍減時，減少分泌量。一天一顆藥，遠遠不足以複製身體增減甲狀腺激素分泌量的天賦，然而雪莉的劑量增加以後，她依然覺得無精打采和脹氣。

機能低下的甲狀腺會使身體很多功能減緩，包括淋巴引流，導致水分滯留和體重中的水分含量過多，造成全身浮腫，特別是腹部，這也就是脹氣如此普遍的原因。甲狀腺機能低下，也可能因為減緩食物在大腸裡輸送的速度，導致便秘。就算是接受甲狀腺激素補充療法的人，像雪莉，脹氣和浮腫的感覺仍揮之不去。

雪莉想知道有什麼其他方法可以讓甲狀腺功能提升，改善脹氣與便秘，因為藥物似乎對這兩個症狀沒有什麼幫助。我治療甲狀腺機能低下與脹氣的經驗是，就算藥物能大幅改善，症狀也鮮少完全根治。然而，飲食和生活的巨大協同效用，強調千萬遍也不嫌多。我建議採取無麩質飲食和減少其他致炎性食物，例如精糖，同時經常運動。我也建議她看諮詢治療師，並且考慮開始靜坐，因為她的壓力很大，而壓力正是使甲狀腺疾病加劇的因素之一。

- 甲狀腺的問題什麼時候特別難以檢測出

有脹氣並認為原因可能是甲狀腺機能低下時，你必須知道，驗血不一定能檢測出所有甲狀腺機能障礙。你的甲狀腺激素含量對檢驗室來說，可能在正常範圍之內，但對你的身體來說卻不然。也有一種稱為「亞臨床甲狀腺機能低下症」的情況，TSH含量高，表示甲狀腺機能不

夠活躍，但是 $T_4$ 和 $T_3$ 含量卻正常。這通常代表甲狀腺機能低下的初期階段，但是否需要治療則不明確。因為現有檢驗對何謂「結果正常」的爭議也很多，所以最好找一位對治療邊緣型甲狀腺機能異常很有經驗的專科醫師，而不是買成藥自我治療，因為這個做法和處方甲狀腺激素補充療法一樣，非必要的使用可能導致心悸、腹瀉、焦慮。

- 增加中的問題

年過三十歲的婦女，罹患甲狀腺失調的危險將近百分之二十五。目前使用的檢驗方法靈敏度高是原因之一，不過甲狀腺疾病罹患率絕對是在上升中。主要原因有三，第一，壓力是免疫力減弱之甲狀腺疾病的危險因子。第二，環境毒素會干擾內分泌的化學物質，使腺體和人體的機能不正常。第三則是飲食不當造成的營養不足，以及碘不足、土壤裡硒含量低、含氟水，攝取太多加工的豆製品，可能使甲狀腺腫大而減緩功能。在思考如何預防甲狀腺功能障礙或改善現有病症時，應對危險因素提高警覺。

## 性激素

儘管女權已有所提高，但是在醫療方面仍傾向把女性的某些症狀，歸因於壓力或焦慮所致。英文歇斯底里hysteria這個字，源自希臘文hystera，意思是「子宮」。我們知道婦女是真的受到疾病之苦，和男人一樣，但是把她們的症狀歸因於情緒或壓力的偏見，經常導致無法及早找出真正的問題並予以適當治療。換句話說，荷爾蒙也有可能是婦女心情起伏、性欲變化、脹氣之類症狀背後的原因。

月經週期分成三個階段：卵泡期、排卵期、黃體期。卵泡期是由雌

激素增加的量來定義，雌激素會刺激子宮內膜變厚和卵巢裡的卵泡（或未成熟的卵子）「成熟」。排卵期是卵巢裡的主卵泡釋出卵子，若沒有受精它只會存活一天左右。到黃體期，卵巢裡主卵泡的其他部分（稱為黃體）產生大量黃體酮，讓子宮內膜做好植入受精卵的準備。若沒有受精和植入，雌激素和黃體酮的含量會下降，導致子宮排掉內膜，而這就是月經的過程。

這幾個不同的進程，和體內子宮以外的許多其他變化有關：體溫起伏、性欲改變、情緒波動、甲狀腺激素分泌量變化、偏頭痛之類的神經學症狀，當然還有脹氣。激素含量的波動可能造成三個會引起脹氣的變化：小腸氣體增加、腎臟水分和鹽分滯留、膽汁分泌減少。膽汁有助乳化或分解脂肪和潤滑小腸，分泌量低會使得小腸內消化物堆積，導致脹氣與便秘。

雌激素尤其與水分滯留有關，所以許多婦女在經期前數日雌激素含量上升時，會容易脹氣。黃體酮雖有利尿作用，可緩解脹氣，但是也會使包括消化道在內的平滑肌鬆弛，使消化速度變緩，通常也會導致脹氣、打嗝、放屁。

停經與雌激素含量的波動以及黃體酮含量降低有關，這可能會造成慢性脹氣。在停經方面有幾個重點要記住：第一點，有些婦女的停經過程歷時多年，荷爾蒙含量漸進改變，稱之為「更年期」。你的月經可能還是相當規律，卻不知道脹氣和情緒變化是因為更年期來臨所致。第二點，隨更年期而來的荷爾蒙變化，並不限於生殖器官，你的整個身體都會和以前不一樣，包括代謝和消化系統。初潮是有月經的開始，在初潮之前吃大部分食物都不太會發胖或脹氣，但到了更年期後，好像光是看一眼食物都會害你發胖，包括以前吃起來沒有問題的食物，現在都有可能使你脹氣或不舒服。

雌激素含量高也會影響體脂肪的分布，造成腹部堆積的脂肪比較多。如果不確定日漸寬廣的腰圍是因為脹氣或腹部脂肪，不妨在月經週期量一量腰圍。如果是脹氣，腰圍的差異會在一吋以上；如果是腹部脂肪，就不會有什麼差異。

少量多餐加上減少熱量攝取、減少鹽分攝取、經常做較劇烈的運動，都是預防體重增加和更年期脹氣的關鍵方法（如果更年期症候群嚴重，運用這些策略也很有幫助）。

我看過太多這個年齡層的婦女不知道自己為什麼脹氣和發胖，因為她們的飲食和運動都沒有改變。這正是她們出現問題的原因，因為她們沒有做一些補償性的改變去適應荷爾蒙的變化。

- 雌激素強勢的挑戰

接近停經時，黃體酮和雌激素會減少，但是黃體酮減少的又比雌激素多，造成雌激素含量相對過多的狀態，這個情況與脹氣高度相關。此外還有三個因素促成婦女的雌激素強勢。

1. 接觸到環境雌激素——在人體外產生且具有雌激素作用的化合物。環境雌激素會干擾內分泌和生殖器官，而且遍布於環境之中，包括用於商業養殖的動物荷爾蒙、農作物使用的殺蟲劑，以及許多日常使用的塑膠袋與化學物質。工業化國家環境荷爾蒙的普遍性，可能是初潮（亦即初次來月經）提早出現的原因之一，以及為何有這麼多乳癌、生殖器官癌症的病例。
2. 肥胖症有促使雌激素過多的作用，因為一種稱為雄烯二酮（分泌自卵巢和腎上腺）的激素，被脂肪細胞轉化為雌激素。
3. 壓力會消耗黃體酮含量，使雌激素強勢的情形更加嚴重。

避孕藥與荷爾蒙補充療法，也是某種形式的環境荷爾蒙，以及造成脹氣的主因。使用高雌激素含量的避孕藥可能非常辛苦，因為會造成體液與鹽分滯留，還有體重增加。很多醫師認為這些避孕藥造成某種程度的胰島素抗性，可能使體重難以減輕，特別是攝取很多碳水化合物時。如果已經有胰島素抗性的傾向或是有前期糖尿病，可能會更容易因為服用避孕藥而發胖。若擔心脹氣或發胖，選用其他避孕方式，或是使用雌激素含量最低的避孕藥，會是合理的選擇。雌激素含量二十毫克是目前市面上的最低含量。服用避孕藥以後體重增加百分之五以上，可能是胰島素抗性的徵兆，應該與醫師討論做葡萄糖耐受檢驗以便診斷。諷刺的是，停用避孕藥反而可能因為重新開始排卵而導致脹氣和便秘，特別是已經長期服用的人。

如果你已經停經而且脹氣，荷爾蒙補充療法看似是解決之道。然而荷爾蒙療法雖可緩解其他停經相關的症候群，但是雌激素的作用通常會使脹氣更加嚴重——還有其他相關的潛在健康危險，例如癌症、心臟病、中風、血栓。

其他許多與子宮、卵巢有關的情況，也可能與脹氣及荷爾蒙不平衡有關。我治療過許多飽受脹氣之苦的婦女有多囊性卵巢症候群（與雄激素含量高有關，生殖年齡婦女中約百分之五到百分之十的人有這個問題）。典型症狀包括臉毛過多、雄性禿、面皰、肥胖、經期不規律、生育力降低、胰島素抗性。超音波檢查顯示，大部分（但並非所有）患多囊性卵巢症候群的婦女會有多發性卵巢囊腫。有的研究已提高肥胖症引發多囊性卵巢症候群，而非反過來可能性。我們確知藉由限制麩質與糖分攝取的飲食，可改善多囊性卵巢症候群的諸多症狀，包括脹氣在內。事實上，我見過有雄激素含量高、不孕、經期不規律的多囊性卵巢

症候群患者，在修正飲食方式與減重後，問題便迎刃而解。

消化與生殖系統是隔壁鄰居，所以來經與停經時的荷爾蒙變化，可能與嚴重脹氣有關，並不足為奇。了解身體在這些人生階段有不同需要，對控制症狀很重要。住在已開發國家者難以避免雌激素過多，但還是可以選擇用一些方法恢復荷爾蒙平衡、紓解脹氣、改善生殖健康。

### 腸道健康之道：解決雌激素強勢

經前症候群、經期紊亂、卵巢囊腫、子宮內膜異位（子宮內的組織跑到子宮腔外）、子宮肌瘤（源於平滑肌層的非癌變子宮腫瘤），全都與雌激素強勢有關，也都會造成脹氣。所以如果有以上任一狀況，治療雌激素強勢是控制脹氣的關鍵。那麼要如何治療呢？

- 吃沒有用合成殺蟲劑或化學品處理過的有機農產品。
- 避免食用曾施打荷爾蒙的商業養殖動物。
- 不使用塑膠水瓶。
- 接觸家庭用清潔劑和溶劑要戴手套。
- 考慮採用使用荷爾蒙以外的避孕方法。
- 考慮放棄荷爾蒙補充療法。

## 那對你有好處嗎？——性愛與脹氣

性欲降低是老化的自然現象之一，可是我行醫時看到很多有床第問題的婦女才二、三十歲。有脹氣同時又沒有「性」致的話，兩者之間可能就有關聯了。從解剖學上來說，腸子和骨盆腔器官是隔壁鄰居，且都要靠菌相系統的平衡才能正常運作。菌相不平衡、便秘、脹氣，可能同時影響消化系統和生殖系統健康。

把這個情形告訴醫師，做一次徹底的體檢比較好。排除糖尿病、克隆氏症，或甲狀腺機能低下之類的系統性疾病（可能影響好幾個系統），是探討消化問題與性欲低落之間關聯的重要步驟。壓力也可能對消化與性功能障礙大有影響，所以正視自己的心理健康可能也很有幫助。這一章會稍微說明性生活與脹氣之間的關聯，並且提供一些改善這兩方面問題的實用建議。

珍結婚已兩年，才二十多歲的她長得很漂亮，看起來也健健康康的。她在銷售部門工作，大部分時間都和客戶在一起。每天見顧客必須穿著合身的洋裝或套裝，讓她的脹氣無所遁形。她告訴我最近和丈夫週末去參加一場婚禮：「我醒來時肚子是扁的，覺得很好，可是到晚上可就慘了——因為我看起來像有六個月身孕，根本擠不進為了婚禮新買的洋裝！」

很多人說自己看起來像身懷六甲，可是衣服掀起來時肚子大致上算是平坦的，頂多只有一點點小腹罷了。然而珍帶了婚禮那天的照片來，看起來真的像是再過幾個月就要臨盆的樣子。



珍以為她的問題可能在於乳糖不耐，於是禁吃乳製品幾個星期，但是差別不大。她第一次來我的門診時，已經嘗試吃素四個月，但依舊脹氣而且感到失望。她還便秘，一星期勉強排出二、三次硬邦邦的糞便。

除了外在和內在都非最佳狀況之外，結婚才兩年她的性生活就開始遭殃了。她凸出的腹部並未澆息她老公的「性」趣，但是問題在於，套句她的話說：「我塞不下了！」從腰部以下的每一部分都已經滿載，想到有其他東西要進去就讓她受不了，她並說自己很怕在滾床單時放屁，之前已曾經發生過幾次，而且她的骨盆肌現在緊閉到難以插入而且會痛。她淚眼汪汪的述說拖延歡愛的迴避策略，她丈夫愈來愈沮喪，以及這對他們的婚姻所帶來的危害。

我仔細看過珍的病例後，發現她脹氣的原因相對容易找。她青少年時期因為萊姆症的關係，服用抗生素整整一年之久。久而久之抗生素不但殺死造成萊姆症的「壞菌」，也殺死消化道許多的「益菌」，造成菌相不平衡。不良菌種過多，產生大量甲烷和氫氣，產生嚴重脹氣。

脹氣讓珍難有「性」致，所以陰道乾澀難以插入。不過還有另一個原因讓她在歡愛時覺得灼熱不舒服，就是細菌不但在腸道生長過度，也在陰道生長過盛。多年來，她的消化道長滿了壞菌，陰道的菌叢也不遑多讓，而交媾時的灼熱感就是細菌不平衡直接引起的後果。婦科醫師為她做性病檢查，並做了幾種細菌培養，每一次結果都顯示「細菌生長過盛」，而她得到的診斷就是細菌性陰道炎。她的陰道沒有分泌物，但是有典型的魚腥臭味，尤其是歡愛之後，這又讓她倍感尷尬，並使口交完全在禁止之列。她已做過三輪抗生素治療細菌陰道炎，但一切都沒改善。

有細菌性陰道炎或腸道菌相不平衡時，抗生素是可以暫時讓情況好轉，但對大多數人來說這是一種短視的治療，因為長期而言，抗生素反

而會製造更多問題，使狀況更形惡化。沒有哪一種抗生素可以選擇性地只殺死壞菌。事實上，就連開來治療細菌生長過度的抗生素，到頭來往往也會因為殺死大量不可或缺的益菌而加重病情。

除了細菌不平衡，珍還有另一個脹氣引起的問題，使她的性生活雪上加霜。就解剖學而言，直腸就位於陰道後面，兩者相隔不到半公分。珍的便秘和骨盆肌緊繃已導致一種名為「直腸膨凸」的情況，滿是糞便的直腸壁撐大壓迫到陰道，沒有什麼空間可以容納她丈夫的陰莖，並且因此造成性交疼痛。

珍的飲食均衡，但是攝取的纖維質仍不足，喝的水也不夠多，所以我讓她開始一天吃兩次洋車前子殼粉，每次一大匙尖尖的粉泡一大杯水，並且讓她買一只一公升容量的玻璃瓶，測量喝水的量。一星期之內她排便的次數就變多，而且糞便比較軟，但是性行為的疼痛依舊。珍忍受疼痛的性交已久，所以她的大腦與身體已經習慣預期性交時的疼痛。這種不舒服的預期使她的骨盆肌難以放鬆，因此又提高了性交時的痛感。

骨盆底肌生物回饋療法，除了按摩骨盆內肌之外，還在陰道使用特殊感應器，對珍的骨盆肌放鬆大有幫助。我為珍轉介的治療師超級有親和力和同理心，可有效協助所有的患者徹底放鬆，這一點在教患者按摩自己的陰道和直腸肌時很有助益。她也教珍在性交前，運用呼吸技巧引導冥想，以確實達到放鬆。

### 腸道健康之道：消除菌相不平衡與細菌性陰道炎

治療菌相失調最有效的方法是三管齊下：避免、鼓勵、重新繁殖。

1. 避免使用抗生素及其他會造成這個問題的藥物，包括胃藥、類固醇。

2. 吃益菌素鼓勵益菌生長。真正提供益菌的高纖食品，包括例如羽衣甘藍、菠菜、燕麥、朝鮮薊、蘆筍、大蒜、韭菜。發酵食品像是德國酸菜和泡菜也可以增加益菌的數量。同時遠離對壞菌增殖有利的澱粉類甜食是必要的，因為壞菌就是靠「吃」糖分生長的。
3. 攝取益生菌，讓菌相失衡的腸道或陰道重新繁殖大量活菌。益生菌是以錠劑、粉末或液體方式口服。

你可能要花好幾個月才看得到明顯的效果，但這個方法為菌相失衡和細菌性陰道炎提供真正的癒病之道，而不是使用到頭來反而會製造問題的抗生素。

雖然珍的便秘已有改善，骨盆肌也放鬆很多，但是直腸膨凸的問題還在，經常有糞便滿載的情形，有時候還需要將一根手指插入陰道，從陰道壁往直腸壓，以清空直腸裡的糞便。一種稱為排便造影（讓直腸裡充滿含顯影劑的物質）的放射線檢驗顯示，顯影物質被排出後直腸仍然大大的隆起，裡面塞滿沒有排空的東西。X光片清楚顯示珍隆起的直腸壓迫到陰道。

我介紹珍去看一位直腸外科醫師，他認為手術修復直腸膨凸對她會有幫助。手術包括強化連結陰道與直腸的纖維組織，把直腸推離陰道。這些問題都治好了，而後續的檢測顯示膨凸問題也解決了。自從珍的飲食與排便習慣改善之後，她的骨盆肌也比較有彈性，所以我樂觀認為直腸膨凸情形不會復發。

最後，讓珍的腸道與陰道菌叢恢復平衡、改善便秘、治療直腸膨凸、幫助她及骨盆肌放鬆，多管齊下，讓她的閨房之樂大有起色。她不再因為不舒服而對夫妻敦倫退避三舍，脹氣改善了，她也比較不會尷尬地要求房間熄燈或是遮住肚子。我們是花了一點時間找出原因，但是這個結果值回票價！

倘若有脹氣而且這個問題影響性生活，我鼓勵你找出原因和解決辦

法。希望你在這本書裡找到自己脹氣的原因，如果因而使你重拾「性」福的話，我會更加高興。

## 讓你有好「性」致的腸道健康之道

如果不知道脹氣是否影響了你的性生活，以下是可以考慮和婦科醫師討論，以及可能使情況有所改善的建議：

- 了解像直腸膨凸、瘢痕組織或子宮肌瘤等力學問題，造成脹氣與性交疼痛的可能性。
- 詢問骨盆肌功能障礙相關問題，尤其是當你有排便困難和性交時難以放鬆骨盆肌的症狀。檢查直腸與骨盆肌，可能有助醫師了解這個問題，但你還需要做超音波檢查，檢查時會以探棒深入陰道（陰道超音波）或檢查直腸壓力（肛門直腸壓力檢查），了解排便時直腸與陰道之間的關係（排便造影）。
- 如果骨盆肌緊繃，而且在性愛時會疼痛，那麼找一位對治療骨盆肌功能失調經驗豐富的生物回饋治療師，可幫助你放鬆骨盆肌，使情況大有改善。
- 要記住的是，腸道細菌失衡可能也表示陰道細菌失衡，會造成性交不適與降低性欲。別使用快速見效的抗生素，而是考慮採用飲食療法與益生菌這些比較長期有效的方法恢復平衡。
- 塞滿糞便的直腸一直想脫離肛門，可能使人感覺有毒害，而且對性欲絕對有影響。排便良好是終極解毒劑，也會是強力的春藥。如果你有便秘情形：
  1. 吃一點洋車前子殼粉，使糞便蓬鬆容易排出。
  2. 多吃蔬果增加纖維質攝取。
  3. 水一定要喝得夠多，運動量也要足，才能使腸道裡的東西順暢移動。
  4. 經常用綠色蔬果汁與洋車前子殼粉清腸，會讓你有輕盈、輕鬆的感覺，也會在消化道健康與性生活方面創造奇蹟。有關細節請參閱第二十三章的「十天腸道健康計畫」。
  5. 盡量在享閨房之樂前排便與排氣。這可能需要稍微計畫一下，不過覺得身體輕鬆與排空，通常會讓性生活更加愉悅。
  6. 思考一下，什麼時候對身體來說是做愛的最佳時機——晚上大腸裡堆滿了一整天的食物，還有一公升氣體，可能不是好時候。不妨考慮早上，這時候大部分人的脹氣最輕微。感覺或許奇怪，但並非不可能，特別是當家裡有小孩。若早上也行不通，那麼在打算滾床單的日子，白天就盡量輕食，而且盡量不要一吃完飯就開始，尤其是晚上，否則會覺得肚子很脹很不舒服，也比較有可能排氣。肚子餓得咕咕叫煞風景的程度，畢竟還是比放臭屁來得好一點。

7. 考慮不同的體位。你的伴侶從後面進入而不是在你的上方，這個姿勢可能舒服一些，尤其是大腸滿脹的時候。
- 倘使心情沮喪、焦慮，或壓力過大，請專業人員幫你評估心理健康，尤其是當你罹患腸躁症，而且壓力是原因之一時。研究員經常提到腸道是「第二大腦」——消化道裡數以百萬計的神經細胞，使人可以「感覺到」腸道裡的世界。腸道和大腦的互動對良好的消化健康很重要，我懷疑類似的關係也存在骨盆腔器官與大腦之間。心理不舒服會使你更難擁有健康的性生活。

## 腹部是脂肪還是脹氣？

因脹氣而來諮詢的患者什麼身材都有。我見過身材苗條但腹部前凸的人，也見過體重過重但因脹氣而肚子凸上加凸的人。每隔一陣子我就會遇到瘦巴巴但「大腹便便」的人說有脹氣問題，然後我就得做一件尷尬的事，就是告訴對方他的中廣不是脹氣造成的，而是脂肪。

這要怎麼分辨？這一章會讓你了解脹氣與腹部肥肉的不同、分辨的簡易方法，還有我在檢查腹部時都會看些什麼。我會就體型來說明，當「蘋果」而非「梨子」背後的遺傳學與危險性，以及有什麼對策。

如果你在和肥凸小腹戰鬥，那麼胰島素是你絕對有必要熟悉的激素，尤其是如果擔心得糖尿病、心臟病或癌症。我會告訴你保持低胰島素的實際策略，並說明計算熱量何以一點用也沒有，特別是和腹部肥肉有關時。

### 兩者到底有什麼不同？

首先是這個要緊的問題：脹氣和腹部肥肉要如何分辨？脹氣通常是由氣體造成（有時是液體），而且一般來說會有消有漲；有時候早上平坦得像塊板子，可是到了晚上看起來卻像懷了六個月身孕。或者情況好一陣子，可是突然就有幾天褲子的釦子扣不上。偶爾子宮、卵巢或大腸的脹氣好像硬邦邦的腫塊般，而且是固定的而非慢慢變大，但這是特例並非通例。對大部分人來說，脹氣有很多的變化。

如果不確定腹部凸出是脹氣，還是脂肪的堆積，有個方法或許可以幫忙釐清，就是連續數日早上一起床和晚上就寢前用量尺量腰圍。如果是脹氣，一般會看到腰圍有很大的差別；如果腹部是偽脹氣真脂肪，腰圍頂多相差一寸。

量尺拿出來以後，請你再量一個超級重要的地方，就是腰圍與身高比，也稱為腹部肥胖指數。我知道這個名詞聽起來非常正式，也有一點點嚇人，不過你絕對需要知道這個數字，原因是如果腰圍大過身高的一半，即使體重沒有過重，腹部的脂肪可能都比你以為的還多，而這有可能成為一個真正的問題。

## 患者因脹氣來找我，我會怎麼做？

我的門診有一張按摩床，而不是傳統的檢查床。我希望患者來看診時，想到的是放鬆，而不是直腸檢查，雖然事實上他們多半兩者都會做。以下是我如何檢查，以及我在檢查時看、聽、摸的是什麼。

- 視診

檢查時，除了一些比較確切的地方，我也會看腹部整體的外觀——隆起或腫塊可能是底下有硬塊；表面靜脈凸出或皮膚泛黃是肝病的跡象；色素沉澱增加可能是未診斷出的糖尿病。

有時候腹部從肚臍以上是平坦的，但肚臍以下看起來鼓鼓的，表示大腸是滿的。便秘患者的糞便往往囤積在左下腹部的乙狀結腸，有時候在觸診之前，就能看到那個部位隆起。

視診也能讓我有點概念要對付的是空氣、液體還是脂肪。病患躺下

時，空氣會浮到腹部頂端，液體則會流到兩側，使側面鼓鼓的；脂肪則會像管子一樣圍繞著腰部，位置不太會改變。不像空氣，當患者坐起，能看到空氣跑到背面。

- 聽診

聽診是聽大腸的聲音，大腸的聲音通常不會受到脹氣影響，除非胃輕癱（胃部排空緩慢，請參閱第三章）——將聽筒放在胃的上方，左右輕輕搖動患者時，會聽到胃裡食物晃盪的聲音。小腸完全或部分阻塞時，則會引起脹氣，出現高音頻的聲音，或完全聽不到腸子的聲音。

- 觸診

觸診就是觸摸腹部，也是我收集到較多脹氣或腹部脂肪（或兩者皆有）證據的方法。做腹部觸診時，我的手會用力順時針方向移動，確定器官沒有腫大，檢查有癌症可能性的腫塊，同時找出液體袋或氣袋。我也會評估柔軟度，看有沒有發炎的可能性。如果我按壓便秘患者的左下腹，通常可以發現充滿糞便的腸子，感覺像是肥肥的香腸在我的手指下滾動。

- 叩診

檢查的最後部分是叩診，可以確認腹部是脹氣、還是肥肉。我把左手置於腹部上，再用右手手指輕輕敲左手就會有聲音。沉悶的聲音表示是固體組織或液體，而腸子充滿空氣時，聲音聽起來就像是鼓聲——這個現象稱之為腸氣鼓。



是蘋果還是梨，何以事關緊要？

我的患者麗莎是典型的蘋果身材：身材嬌小，四肢細瘦，腹部柔軟寬廣。若是把她家所有的女人排在一起，遮住她們的臉，你會分不出來誰是誰，她們清一色是「蘋果型」體態。

臀部大、腿又粗的人被歸類為「梨形」身材。身材被歸類為蘋果或梨全憑運氣，還是受遺傳影響，像麗莎的家族這樣？

人體試驗基因研究協會有四百位科學家進行國際合作，研究各種與體脂肪分布以及肥胖症有關的基因。數年前這個團體找出十三個DNA相異處，與人是蘋果或梨形身材有關。雖然找出的基因，只能說明約百分之一人口體脂肪分布的差異性，但是這項研究顯示，對某些人而言（尤其是婦女），特定的生理機轉可能會影響脂肪在體內儲存的位置。

除了基因之外，蘋果體型的危險成因包括環境毒素、果糖攝取量增加、大豆製品裡的雌激素、影響內分泌系統的化學物質，以及類固醇之類的處方藥。

腰間有贅肉和蘿蔔腿，不只是決定你穿哪一類衣服比較好看，可能也預測罹患某些疾病的可能性。美國百分之二十五的人口有所謂的代謝症候群，這是危險因素的致命組合，大幅提高罹患心臟病、中風、糖尿病，以及某些類型癌症的機會。這些危險因素包括高血壓、空腹血糖值高、腰圍變寬、高密度膽固醇（「好」膽固醇）含量低、高三酸甘油酯。三酸甘油酯是動物脂肪與植物油的主成分，含量高與心臟病、中風有關聯。

蘋果體型的人很可能有代謝症候群，只不過問題不在肚皮下的表皮脂肪，而在於內臟脂肪。從蘋果身材的腹部內部，可能會看到一撮撮奶油色的內臟脂肪包覆著腹部器官。

內臟脂肪不只是一團黃色無害的東西，而是功能類似內分泌器官的複雜組織，如同甲狀腺。除了影響肝臟、胰臟以及其他內臟器官之外，內臟脂肪本身也會分泌激素，產生雌激素、蛋白質，以及其他可能影響胰島素含量、血糖、膽固醇的物質，甚至還會影響生殖系統。血脂肪含量增加，罹患糖尿病、乳癌、大腸癌、高血壓風險提高，還有很多健康上的危險，都可能與內臟脂肪分泌的活躍激素有關。

我的「蘋果」患者麗莎懷孕時有妊娠糖尿病，而且一直沒有解決。這樣的婦女日後罹患第二型糖尿病的危險，是一般婦女的七倍，所以一切不足為奇。令人意外的是，她是跑步健將，也是烹飪達人，而且吃得很健康。可能是她在懷孕重了二十三公斤、激素變化之後，糖尿病才有機可乘。她生下女兒十三年來，只使用口服藥，血糖一直控制得很好，沒有糖尿病的併發症（例如腎臟或視力問題）。

她最大的挫折是想盡辦法也甩不掉腹部贅肉。麗莎受不了腰部的游泳圈永久消除不了，於是一心求助於抽脂手術。我從不建議抽脂手術，尤其是手術時可能有附加風險的糖尿病患。

## 無情的抽脂手術

抽脂是在皮膚做一些小切口，把空心的細管插進去，鬆開脂肪後再把脂肪吸出來。接下來我要說的是，把不想要的身體部位吸走或切掉為何不好。人體裡的脂肪細胞是一個常數，這個數量不太會減少，而且在人生某幾個時期反而增加，包括出生之前在媽媽肚子裡以及青春期。體重增加時，通常不是因為脂肪細胞的增生，而是脂肪細胞膨脹到正常大小的好幾倍；體重減輕時，脂肪細胞體積變小，但數量往往保持不變。紐約市西奈山醫院的研究員發現，脂肪細胞會死亡，但是通常會有新的細胞補上：其他的脂肪細胞似乎會通知身體製造更多，以保持數量不

變。

用抽脂手術去除脂肪後，同樣的事情就會發生。有趣的是脂肪未必會回到被切除的部位，而可能去到一個截然不同的地方！科羅拉多大學的羅伯·艾克爾（Robert Eckel）博士做的一項調查，對下腹部、臀部或大腿抽脂的婦女追蹤一年，結果顯示肌肪重新堆積在上腹部、三頭肌，而非原先手術的部位。

艾克爾的研究還有另一個驚人發現。抽脂組婦女切除的脂肪多達五公升，這是最大建議量。術後六週，抽脂組的體脂肪減少百分之二。一，而未做抽脂的對照組只減少百分之〇。二八，可是一年後兩組的體脂肪卻無差異。

最後，回到不同部位的脂肪，不只是皮下脂肪，還有較深層且與心臟病有關的內臟脂肪。

## 用飲食甩掉腹部贅肉

我向麗莎說明脂肪在抽脂後重回的數據之後，她就不那麼熱衷了，而且願意考慮徹底改變飲食，不只是吃什麼，還包括什麼時候吃。

- 什麼時候吃

因為麗莎經常節食，所以常常不吃正餐，特別是早上忙著準備讓女兒上學，以及上班工作堆積如山的時候。麗莎通常的模式是早餐和午餐不吃，但是在做晚餐時大吃乳酪和餅乾。

我給麗莎的第一個建議，就是兩餐間隔的時間要一定。我通常並不堅持一天非吃三餐不可。一天吃幾餐應該根據你需要的能量而定。有的

人顯然消耗較大的能量，所以需要吃比較多餐。

還有，如果晚上吃得很豐盛，而且吃完就上床睡覺，第二天早餐很可能不太吃得下。可是如果早餐不吃，我有一個重要的規定，就是必須準備一些營養的食物，以備肚子餓時充飢。如果沒有，身體會趨使你去找尋可以快速補充能量的食物，通常就是糖，而不是營養素。

要有營養豐富的食物可吃，通常表示得事先準備，並且隨身攜帶。人在最需要熱量的時候進食才合理，除非是上大夜班，一般人白天才是最忙的時候，應該在白天進食而不是晚上八點，因為這時忙碌的一天已經結束，活動量變得比較低。否則就像白天你開車到處跑，而油箱裡沒有油，到晚上要停進車庫了才加油。這不是保養之道。

- 吃什麼

接下來必須處理麗莎吃的食物種類。她青春期的女兒愛吃麵食，所以那經常是她們的晚餐，包括法國麵包、沙拉、燙青菜，有時候則是吃魚、米飯、蔬菜或烤雞、馬鈴薯泥；飯前和飯後的點心則是大量蘇打餅和蝴蝶扭結餅輪替。這些雖然絕對不是垃圾食物，但對麗莎而言，也不是能幫助她甩掉腹部贅肉的飲食。她需要幫助，以解開該吃的食物密碼。

使這個挑戰度更高的是，麗莎處於前更年期，這時候雌激素造成脂肪囤積，不管是蘋果型或梨形身材的人都會發現自己屁股變小、腹部變大。在腹部這樣的部位做局部減肥是不可能的事，但如果大部分的脂肪都堆積在腹部，那麼一旦開始變瘦，瘦下來的就會以這裡為主。這點麗莎有過第一手體驗，因為她曾經讓自己挨餓，從六十一公斤瘦到五十二公斤，當時肚子就消下去了，也是唯一消下去的一次。這一次，我們嘗

試免挨餓就可瘦肚子的方式，但是為了達到目標，有一個非常重要的因素必須考慮。

麗莎和許多腹部肥胖的人一樣，有強烈的胰島素抗性，所以不論採取任何方法，都必須把這點考慮進去。

## 胰島素抗性：速成班

胰島素抗性指的是，身體裡有某些細胞對胰島素沒有反應。胰島素是打開進入細胞大門的鑰匙，這樣葡萄糖才能進入細胞，成為能量來源。所謂的胰島素抗性，就是這個鑰匙不太合，所以門打不太開，有些葡萄糖不得其門而入，血液裡未被利用的葡萄糖含量因而上升。胰臟因此會製造更多胰島素，以便控制上升的血糖，但是最終胰臟就是跟不上。當胰島素的補償性分泌不如預期時，就發生第二型糖尿病。（第一型糖尿病是胰臟分泌胰島素的細胞遭破壞，根本無法分泌胰島素，導致血液中的葡萄糖含量非常高，必須注射胰島素治療。）

胰島素抗性和第二型糖尿病通常可用飲食控制，不須服藥。關鍵在於找出吃什麼，而且信不信由你，其實與熱量無關。以代糖為例，因為麗莎從不吃甜點，所以便以為自己的飲食習慣「良好」。可是她一天喝兩瓶低卡汽水，外加三杯咖啡，而且每杯都要加一包代糖。有胰島素抗性的人最常見的一個錯誤就是食用代糖。身為醫師，我贊成科技的好處，但是不論科技如何昌明，有些原則依然適用，而其中之一就是人騙不了大自然。代糖不產生熱量，也沒有不良的副作用？我才不相信，研究也可以證實。

麗莎攝取的熱量偏低，雖然她吃很多的米飯、馬鈴薯、餅乾，但卻老是覺得肚子餓。減少對胰島素的需求是主計畫的一部分，而要達到這

個目標，需要減少會提高血糖濃度的食物（和飲料）。我並不是太喜歡「低碳水化合物飲食」<sup>[1]</sup>，因為大部分人很快就會復胖，而且初期甩掉的液體比脂肪多。看到磅秤上的指針在一星期之內下降四公斤，雖然讓人士氣大增、興奮無比，但是吃了一碗麵食後，便看到指針往上增加一、兩公斤，也令人失望。雖然不需要計算熱量，但也沒有一張額外的表，可以看出哪些低碳水化合物沒有致肥風險。更重要的是，雖然低碳水化合物未必等同高蛋白質，但是這樣的飲食可能促使人食用過多易致病的高脂動物蛋白質。

這就是說，從麗莎的糖尿病狀況，以及高量碳水化合物的飲食習慣來看，減少攝取加工碳水化合物是控制體重的關鍵，但找到正確的飲食方法很重要。低碳水化合物飲食，短期或可減輕體重，但是長期來說是有問題的；極低碳水化合物飲食會使身體進入酮酸中毒<sup>[2]</sup>的狀態，也就是在飲食缺乏葡萄糖的情況下開始燃燒脂肪，結果可能導致腎臟問題以及很多毛病。避免這些極端的吃法，並且避開高動物脂肪，表示要採用一種非常特定的低碳水化合物飲食。

### 吃代糖減肥：沒那麼好的事

少用代糖的好理由很多。代糖是造成脹氣的常見原因，因為小腸無法吸收，於是到了大腸因細菌發酵產生許多氣體。有些代糖與癌症、自體免疫疾病、神經方面的病症以及其他問題有關。代糖可能提高胰島素分泌，因為胰島素會因應甜味（而非熱量）而釋出，而代糖很甜。事實上有些研究顯示，對肥胖症來說，低卡汽水的危險大於一般汽水，儘管廣告宣稱不含熱量。研究員經常發現喝低卡汽水與過胖有關聯，也許是因為過胖的人為了減肥往往喝較多低卡汽水的緣故，但這也提高了胰島素的含量，以及可能引起更多吃糖的欲望。

聖安東尼歐心臟研究（San Antonio Heart Study）分析五千人的飲食習慣，發現喝含糖汽水和低卡汽水的人體重都增加了，但喝低卡汽水的人增加較多，而且是喝愈多胖愈多。現今著名的弗雷明罕心臟研究（Framingham Heart Study）是追蹤時間最長而且跨世代的

心血管疾病研究之一，發現含糖汽水和低卡汽水與代謝症候群之間有關聯，表示兩組研究對象都有胰島素含量增加的副作用。

另一個問題在於代糖可能使人想吃更多甜食。吃甜食是一種會讓人上癮的習慣，不論這個甜味是來自糖分或其他物質。我雖然贊成注意糖分的攝取量，但是在甜味劑方面，我一向建議寧可要熱量而不要化學品。

## 要吃得像史前時代的人嗎？

原始人飲食法（The Paleo diet），有時也稱為穴居時代飲食法、石器時代飲食法、採集狩獵飲食法，建議大家採用在有農業和穀物以前的石器時代老祖宗們吃東西的方式。然而因為沒有人真正看過石器時代的祖先究竟是吃什麼東西，關於這個飲食法的教條有很多都是揣測的。這種飲食法強調吃魚、家禽、野味、蔬菜、根莖類蔬菜、堅果、種子，排除乳製品、穀物、精製糖、豆類、加工的食用油。就低碳水化合物飲食而言，這種飲食不限制果蔬攝取量是一個優點。因為低碳水化合物飲食，多半限制水果的攝取，導致許多人會吃太多肉類，反而可能產生其他問題，例如心臟病和癌症。

但採取原始人飲食法仍然非常有可能攝取過多動物蛋白質，我懷疑那些遠祖吃的肉量，遠比模仿他們飲食方式的現代人少很多。同樣必須謹記在心的是，大部分攝取低碳水化合物飲食而健康有所改善的人，是因為他們杜絕了加工碳水化合物和精製糖，而不是因為他們多吃了肉。

- 低碳水化合物飲食

我們討論各種選擇，最後為麗莎設計了一種修正版的低碳水化合物飲食法，可以食用健康的碳水化合物來源，像是豆子、藜麥、糙米、地

瓜、山藥，但是不吃精製糖、高脂乳製品、麩質以及其他加工穀物。可以吃的東西還有很多，她也不會錯過把乳酪和餅乾當零食吃，因為她可以搭配不加鹽的生堅果拌鷹嘴豆泥，或是酪梨沙拉醬加蔬菜。她現在的正餐以魚或雞肉為主，搭配各種蔬菜，並且有一份沙拉和半顆地瓜，或者豆子加蔬菜佐糙米飯。

## 升糖指數<sup>[3]</sup>

一九八一年多倫多大學營養科學部研究員大衛·簡金斯（David Jenkins），針對糖尿病患者最理想的食物與碳水化合物對血糖的影響，寫了一份研究報告。這項研究後來成為升糖指數的基礎，升糖指數就是某一樣食物中每一公克碳水化合物會使血糖升高的值。將葡萄糖的升糖指數定為一百，然後與每一種食物做比較。容易消化和分解為單糖的碳水化合物升糖指數高，而比較難分解或釋出葡萄糖速度較慢的升糖指數低。消化、吸收、釋出葡萄糖的速度較慢，也表示胰島素含量較低（請參閱[www.glycemicindex.com](http://www.glycemicindex.com)）。

你如果知道白麵包、馬鈴薯、白米飯的血糖值比巧克力高，可能會大吃一驚。不過重點是，升糖指數不是衡量食物健康與否的指標。舉例來說，胡蘿蔔和芒果的升糖指數雖然較高，但比戚風蛋糕（用麵粉、糖、蛋白做成的）來得健康。

麗莎以前一直在吃低碳水化合物但高升糖指數食品，像是每小包一百卡路里的蝴蝶扭結餅。現在她開始少從熱量的角度思考，多去想該食物是否符合營養需求，以及會不會使胰島素竄升。這是一大轉變，但是她必須這麼做，不但是為了掃除腹部贅肉，也是為了整體健康著想。光憑計算熱量來選擇食物，可能使人永遠以為吃低熱量但沒營養的垃圾食物是可行的，實際上卻會使人發胖、生病，還會引起脹氣。計算食物的



熱量而不去注意營養價值，是打著健康名號的假科學。你應該思考如何讓自己吃的東西有營養，並且能提供所需能量，而非它熱量多少。

麗莎肚子的贅肉並沒有完全消失，不過確實小了不少，而且更好的消息是，她已經能夠停止服藥，只靠飲食控制糖尿病了。最後一點，現在她不只跑步，也開始做更多核心肌群練習和一些輕量級的阻力訓練，加強腹部肌肉，幫助縮小她的腰圍。

### 腸道健康之道：甩掉腹部贅肉

在消除腹部脂肪方面：

- 食物的質比量重要。
- 完全不吃碳水化合物的做法太極端，也不健康，反倒是應該從水果、蔬菜、豆類植物、堅果、種子、山藥、地瓜、糙米、藜麥等來源，找出營養的碳水化合物來源。
- 不吃代糖。
- 經由核心肌群練習打造與強化腹部肌肉。
- 控制壓力。壓力產生的高皮質醇含量是導致腹部脂肪的一個主因。

以上這些策略都可幫助控制胰島素含量，遠離代謝症候群，減少腹部脂肪。體型很難徹底改變，但可以改善，同時也可以使你成為樹上那顆最健康的梨或蘋果。

1. 又稱「低醣飲食」。碳水化合物又稱為醣類，舉凡單醣類如葡萄糖，到雙醣類如蔗糖，到多醣的澱粉類如米飯麵包等，都在此範圍，在體內經分解都會變成單醣。
2. 酮酸中毒（Ketosis），當身體不得已只能由分解脂肪取得熱量時，過程中會產生酮酸堆積於血液中，酸性的酮酸血進入體內器官時將使諸多細胞受到損傷。坊間曾蔚為流行的「蛋白質減肥法」或「低醣減肥法」即有此風險。
3. 升糖指數（glycemic index）在台灣有時簡稱GI值。

## 有可能是乳糜瀉嗎？

這年頭好像人人都在吃無麩質的東西，而且你可能認識患有乳糜瀉的人、對麩質過敏的人、或是對小麥過敏的人。這幾個情況之間差異很微妙，即使是對我們這樣天天診斷和治療麩質相關病症的醫師也一樣。如果有脹氣或是懷疑你吃的東西造成不舒服，那麼這一章將幫你釐清，麩質是不是這個被忽略的環節。

### 得到正確的診斷

珍妮沒有腸道功能障礙的症狀，只是餐後會脹氣和有一點便秘。她因為嚴重疲倦、腦筋昏昏沉沉、頭髮日漸稀疏，以及不孕症而來就診，希望知道什麼營養補充劑能幫助解決這些問題。然而我一聽到她飛快說出這些看似不相關的症狀，就懷疑是自體免疫疾病作祟。自體免疫疾病往往是成群出現，因為不論是什麼原因刺激到免疫系統，都有可能影響多個器官。我有很多患者有混合自體免疫疾病，像是糖尿病伴隨牛皮癬，或是克隆氏症伴隨多發性硬化症，或是甲狀腺官能不足伴隨類風濕性關節炎。

珍妮的驗血報告顯示甲狀腺功能輕微異常，功能低落，這絕對就是她會有一些症狀的原因，所以我請她去看我在當地轉介首選的甲狀腺專家。他做了一些其他的檢驗，證實甲狀腺官能不足，於是開始讓她用低劑量的甲狀腺激素補充療法治療。

珍妮接受這個治療後精神略見好轉，排便也比較規律，但她還是覺

得怪怪的。過三個月後再檢查甲狀腺激素含量時，一切都在正常範圍內，她吃的藥也完全沒有副作用，唯一的問題就是她覺得不舒服。珍妮覺得筋疲力盡，我相信她的說法，因為她光是從候診室走到診療室，看起來就疲累不堪，而且她說上班時「精神恍惚」。

後來是她的鐵含量略低，讓我想到是怎麼一回事。進一步檢驗顯示她有輕微貧血，維他命D和鎂含量也低。有這麼多不同的營養素受到影響，吸收不良現在成為眾矢之的了。我讓她做一個我常做的乳糜瀉檢驗，檢查三種抗體（抗組織轉谷氨酰胺酶抗體、肌內膜抗體、麥膠蛋白抗體），以及兩種與這種病有關的基因亞型（HLA-DQ2和HLA-DQ8）。

珍妮的檢驗結果顯示強烈的陽性，預估她罹患乳糜瀉的危險是一般人的三十一倍。因為乳糜瀉在美國的好發率不到百分之一，所以她的檢驗結果引起高度聯想。

不過我還不確定珍妮患有乳糜瀉。驗血的結果表示有這個危險，但我沒有看到她的小腸出現典型的變化，所以無法確定。

- 乳糜瀉的定義

乳糜瀉是一種自體免疫消化失調，食用麩質（在小麥、黑麥、大麥含有的一種蛋白質）會對小腸粘膜造成損害。症狀的表現差異性很大，很多人其實是沒有症狀的。

你可能直到最近才聽說乳糜瀉，但是早在一萬年前還是採集狩獵者的人類開始種植作物，首次把麩質加入飲食時，就已埋下這個病的基礎。早在第一世紀，希臘卡帕多細亞地區的阿瑞蒂亞斯（Aretaeus）醫師，就記載過一種導致吸收不良和慢性腹瀉的症狀，並稱之為coeliac，

希臘文的意思是「腹腔的」。一八八〇年代英國醫師把有些人的慢性消化不良歸因於飲食，但當時還不知道造成那些症狀的確切原因。二次世界大戰後，兒童死於乳糜瀉的比例，從百分之三十五驟降至零，當時正好麵包短缺，因此才找出麩質是引起乳糜瀉的原因。

- 診斷乳糜瀉

乳糜瀉當然符合了珍妮的所有症狀，現在我只需要確定。有幾個方法可以檢查小腸粘膜，看有沒有乳糜瀉引起的變化。膠囊錄影內視鏡檢查可以證明裡面有沒有異常變化；檢查時需要吞下一顆小膠囊，裡面的攝影機會從口腔到肛門拍攝很多張消化道的影像。用以做粘膜活組織採樣的上消化道內視鏡，也可以證實有沒有典型的兩項症狀：小腸指狀凸起的絨毛變平（絨毛的功能是在消化物經過消化道時吸收養分，送到身體的其他部位），以及稱為淋巴球的白血球增加，表示身體的免疫反應處於警戒狀態。

這兩點在珍妮的切片檢查中都發現了，但是還有一點補足了這個診斷。珍妮提到她在前年冬季滑雪時發生壓力性骨折，檢查出她有骨質疏鬆症。當時這個診斷讓人跌破眼鏡，因為她才三十二歲，並不屬於高危險群的年齡層。現在這一切都說得通了。骨質疏鬆症與乳糜瀉息息相關，因為鈣質吸收不良。

我診斷出患者有乳糜瀉時，通常會視其為好消息。一般來說，像珍妮這樣的患者已經受了多少年的罪，長久以來醫師一直半信半疑，但苦於找不出身體不舒服和健康退化的原因，好不容易確診，感覺就像是看到隧道盡頭的光，同時也證明那些症狀真實存在。最棒的是，乳糜瀉只要除去飲食中的麩質就可以治療。偶爾也會有人在完全不吃麩質後症狀仍不見改善，必須開處方藥，但那畢竟是少數。

珍妮鬆了一口氣，但同時又感到困惑，因為她吃什麼都不舒服，不只是吃小麥、黑麥或大麥才如此。我向她解釋，因為經常吃麩質的關係，久而久之絨毛變得平坦，所以無法好好吸收養分，尤其是經由小腸上端吸收的養分，如鐵、鎂、鈣，以及脂溶性維他命A、D、E、K。營養吸收不良時，細菌也有可能造成更多的發酵作用，導致脹氣和腹瀉，或也可能引發像珍妮那樣的便秘。

珍妮問起藥物、飲食、懷孕等的問題，以及乳糜瀉會不會使她有罹癌危險。我向她保證，如果不好好治療乳糜瀉，發生小腸淋巴瘤的機率略高，但是採取無麩質飲食而緩解乳糜瀉的人，罹癌機率與一般人無異。還有其他的好消息，就是用藥治療乳糜瀉的需要極低，而且她的不孕症很可能是乳糜瀉引起的結果，也就是說會隨著飲食的改變而有所改善。她的甲狀腺問題（已經確診為橋本氏甲狀腺炎）可能也與乳糜瀉有關，因為自體免疫甲狀腺疾病，如突眼性甲狀腺腫或是橋本氏甲狀腺腫，都是乳糜瀉患者較常見的問題。乳糜瀉對小腸粘膜造成的損害，會提高腸道的滲透性，使有毒的粒子得以進入血流，在包括甲狀腺在內的不同器官引起免疫反應。患有乳糜瀉和甲狀腺疾病者通常在杜絕麩質後，就可以同時治療這兩種病症。珍妮並非同時罹患好幾種不同的疾病，她的問題全是因為麩質在身體不同的部位引起反應，所以除去麩質之後，這些問題有可能全會好轉。

### 與乳糜瀉有關的病症

- 貧血
- 乳糖不耐
- 關節炎
- 肝病

- 運動失調
- 淋巴球性大腸炎或胃炎
- 癌症（非霍吉金氏淋巴瘤）
- 偏頭痛
- 皮膚炎
- 周邊神經病變
- 糖尿病
- 肥胖症
- 不孕症
- 骨質疏鬆症
- 腸躁症
- 胰臟疾病
- 甲狀腺失調

## 無麩質飲食

珍妮回診的時候，我們大都花時間在討論她的飲食。忌食小麥、黑麥、大麥聽起來可能非常簡單，然而對經常外食或是買現成食物、包裝食物的人來說，這個調整可是大費周章。許多食品都會用到小麥，大麥也經常被當作甜味劑使用，所以必須仔細閱讀標籤。我給珍妮的建議是只吃沒有成分標籤的食物：水果、蔬菜、堅果、種子、蛋、馬鈴薯、豆類、山藥、牛羊雞豬、魚、有殼海鮮。對她來說，不吃包裝加工食品，就有很多機會吃「接近地面」的食物，並且發現一些新的穀類。

除了她已經有在吃的糙米，還有藜麥、燕麥片、莧菜、小米、蕎麥可選。燕麥可能有點問題，因為它們是在處理小麥、大麥、黑麥的工廠處理，所以可能沾染麩質，不過就我的經驗，大部分有乳糜瀉的人食用經過無麩質認證的燕麥是沒有問題的。

我請她務必避開的陷阱，是很多不含麩質、但也沒有營養價值的食品，像是甜、鹹餅乾、蛋糕、穀類早餐、煎餅、麵包、披薩。乳糜瀉的由來是因為小腸無法消化飲食裡的精製穀物。不含麩質的垃圾食物依然是垃圾食物，把一種精製穀物換成另一種，以後只會帶來麻煩。乳糜瀉患者吃很多無麩質的一般食物，像是義大利麵食、甜餅乾、麵包、酥皮點心，一般來說反應比較沒有那麼強烈。我鼓勵珍妮另一個角度去思考，這個病其實是迫使她採取具有生存優勢的飲食方式，她必須思考自己吃的是什麼，小心規畫三餐，避免加工的包裝食品，以及多多下廚。

珍妮得到圓滿的結果。新的飲食方式以及身體康泰的前景令她雀躍，於是毫不猶豫地投入其中。可是一個月後，她十分沮喪地來門診，因為她的症狀完全沒有好轉，所以擔心診斷有誤。她對無麩質的飲食寄予厚望。我要她放心，因為小腸要好幾個星期才會恢復正常，到時候症狀就會好轉。八個月後我再見到她時，她已經停用甲狀腺藥，不太會疲倦，排便比較正常，滿頭秀髮，驗血時的乳糜瀉抗體也呈陰性反應。她已不再脹氣，但是她的腹部依然隆起——因為她已懷有五個月身孕！

## 是乳糜瀉、麩質過敏？還是小麥過敏？

乳糜瀉、麩質過敏、小麥過敏之間的區別令人困惑。我們對這些情況及其科學理論的了解在迅速改變，不過就目前而言，我們知道的是這樣：乳糜瀉是一種由麩質引起的自體免疫疾病，而且比較容易出現在先天有這種體質的人，會引發的症狀很多，包括脹氣、腹痛、腹瀉、體重改變、便秘、疲倦、貧血、皮疹、關節疼痛、神經症狀、思緒不清，以及其他自體免疫的現象，也可能完全沒有症狀。

與乳糜瀉有關的跡象與症狀

- 腹痛
- 月經異常
- 關節炎
- 口腔潰瘍
- 思緒不清
- 肌肉無力或萎縮
- 脹氣
- 噁心
- 瘀青
- 油性糞便
- 便秘
- 骨質疏鬆症
- 憂鬱症
- 胃口不佳
- 腹瀉
- 皮疹（皰疹樣皮炎）
- 疲倦
- 發育遲緩
- 液體滯留
- 四肢刺痛（神經病變）
- 放屁
- 胃腸出血
- 眩暈
- 脫髮
- 維他命不足
- 不孕
- 嘔吐
- 鐵質不足
- 體重減輕



- 關節疼痛
- 體重增加

麩質過敏（有時稱為非乳糜瀉麩質過敏或麩質不耐）可能造成類似乳糜瀉的症狀，但並不被視為自體免疫疾病，而且小腸粘膜也沒有受損。以從正常到嚴重乳糜瀉的範圍來說，麩質過敏就位於中間。診斷是以除去飲食裡的麩質，或是在飲食裡加入麩質做為臨床依據而做出，但是近來的研究顯示，部分麩質過敏的患者做麥膠蛋白抗體檢查也可能呈現陽性反應。除了脹氣和排氣之外，消化道以外的臨床表現，例如皮疹、思緒不清、行為改變、關節痛、疲倦，對麩質過敏而言也非常普遍。雖然沒有特定的驗血或活組織切片檢查可診斷這個病症，但估計對麩質過敏的人比乳糜瀉的人多很多。

小麥過敏是兒童相當常見的食物過敏。這是免疫系統對抗小麥製造免疫球蛋白E抗體的反應，驗血就可以檢查出來。在皮下注射小麥也可以做出診斷。注射十五分鐘之內出現腫塊、發紅、疼痛，表示陽性反應。但並非每個對小麥過敏的人吃小麥都會出現症狀。

確定為麩質相關失調的人最常提出的問題，就是需不需要忌食麩質。這個問題因人而異。如果有乳糜瀉，答案是需要，就算一點症狀也沒有，繼續吃麩質可能對小腸造成漸進式的損害，增加罹癌和其他相關情況，以後可能終究產生症狀。

若對麩質過敏，你的症狀會引導你。我有許多患者無意間吃了一點麩質，或者甚至明知會引起一些症狀，仍計畫偶爾放任自己大快朵頤。我們不認為吃少量的麩質會對小腸粘膜或任何器官造成永久性損害，雖然有些研究員已開始擔心，麩質過敏的人持續吃含有麩質食品，可能造成神經損害。然而對大部分麩質過敏的人而言，一旦杜絕麩質之後就會

覺得身體舒坦很多，所以再也不能說服他們重新開始吃麩質。

若是對小麥過敏，並且在食用小麥之後會出現症狀，就應該忌口；如果沒有症狀，但吃無妨。有的人在試驗把大部分穀物（包括小麥、黑麥、大麥在內）排除在外的低碳水化合物飲食時，發現自己對麩質過敏。這種飲食不但使大多數人減輕體重，消除脹氣，而且感覺更舒服。所以人人應該採取無麩質飲食嗎？廣受注意並內含透徹研究的暢銷書《小麥完全真相》（*Wheat Belly*）作者威廉·戴維斯（William Davis）的建議是「應該」。現今食用的小麥品種是矮桿小麥，與我們遠祖所吃的單粒小麥不同，而這就是對小麥過敏的人數快速增加的很大原因。

一九七〇年諾曼·布勞格（Norman Borlaug）博士用雜交繁殖的技術增加小麥產量，降低生產成本，被譽為結束全球飢餓問題的方法，並獲得諾貝爾和平獎。高產率的矮桿小麥現在占全球攝取量的百分之九十九（雖然仍有許多人在挨餓，同時許多人吃得太多卻營養不足）。戴維斯指出，這種以改變基因的方式製造出的小麥，正是造成今日肥胖症和糖尿病的主要元凶。事實上今日的小麥使血糖提高的程度大於砂糖、冰淇淋、糖果，這也就是何以有這麼多乳糜瀉患者，雖然吸收不良卻不瘦反胖，以及他們採用無麩質的飲食方式後反而瘦下來的原因。

我自己食用麩質之後會導致思緒不清和疲倦，嚴重到不得不把車子停下來靠邊的程度。這症狀像時鐘一樣，精準地高麩質餐後約一小時就會出現。吃貝果的症狀最嚴重，只是含有麩質的醬油，以及其他含少量麩質的食品並沒有問題。

起初我以為這些症狀是因為吃了會釋出很多糖分到血液裡的食物，造成血糖上升，或是肚子餓的關係。但是我吃巧克力、大啖冰淇淋，或二十四小時不吃東西都沒有反應，而一片土司麵包卻會讓我難受至極。體重增加也是我的症候群之一，我發現我只要吃很多小麥食品，短短兩

三天內體重就會增加一、二公斤。和許多人一樣，我直到完全不碰麩質數週再重新開始吃以後，才找出真正原因所在。我花了好幾個月試驗，才了解這個反應明顯與麩質有關。

包括思緒不清、頭痛、四肢刺痛在內的神經學症狀，對麩質過敏與乳糜瀉而言是常見的反應。食用麩質可能產生焦慮、憂鬱，甚至癲癇，而且愈來愈多證據顯示，某些人的躁鬱症與精神分裂症有可能會加劇。

我有一些患者有一些完全無關的病，像是腸憩室，在採用無麩質飲食後，脹氣大有改善。現在我會建議克隆氏症與潰瘍性大腸炎的患者，採用無麩質飲食，原因很簡單，就是大部分人在排除飲食裡的麩質後，發炎的程度與症狀都大有改善。對腸躁症來說，乳糜瀉檢驗以及試行無麩質飲食是必做的事，就算檢驗呈陰性反應，還是有許多腸躁症患者有乳糜瀉或對麩質過敏而沒有被檢查出來。胃酸逆流、長期便秘、大腸炎採取無麩質飲食可能都會有所改善。撇開乳糜瀉與麩質過敏不說，我看到採取無麩質飲食後改善最明顯的，就是各種不同原因引起的脹氣。

我必須承認，二、三年前我和許多醫師一樣，對沒有乳糜瀉的人採取無麩質飲食嗤之以鼻。但是在看到這麼多患者的脹氣、消化不良好轉，以及身體感到舒服之後，我便成為一個信徒，會建議有消化道症狀的人試試看。不見得每一個人都因此好轉，但幾星期不吃麩質並沒有什麼損失，好處卻可能非常大。所以不妨試試我的「腸道健康計畫」，十天就好（請參閱第二十三章），看你是否會是那數百萬因戒掉麩質食品而改變生活的人之一。

## 和發炎有關嗎？

就消化道來說，要確切找出使人不舒服的原因並非易事，不過脹氣絕非「正常」之事，它永遠是腸道不對勁的徵兆。

發炎是人體對有害的刺激作出反應，並試圖阻止損害、修復組織的保護措施。長期輕度發炎是造成許多狀況背後的根本原因，從克隆氏症到冠狀動脈心臟病。因為環境以及食物裡含有太多有害的化學物質，所以與發炎共存成為許多人的生活方式。

有一種腸炎好發於中年婦女，有可能造成嚴重脹氣。我們還在了解原因以及改善之道，但是和其他炎症一樣的是，吃進肚子裡的東西有很大的影響。好消息是，就算得了這種腸炎，還是有很多方法可以讓人感覺舒服一點。

### 活組織切片檢查：解決胃腸之謎的重要工具

如果你有脹氣，排便習慣改變，而且打算做大腸鏡檢查，從整個大腸取活組織做切片檢查很重要，包括大腸的頂端、底部、中段。肉眼未必看得見發炎情形，假使採樣的範圍不足，發炎有可能散落四處並被忽略。我見過許多患者有脹氣和稀便，但是大腸鏡檢查卻顯示「正常」，醫師告訴他們一切都是壓力引起的，一直到多年後做切片檢查才發現嚴重發炎。

### 「為什麼我覺得這麼不舒服？」

瑪莉因為腹瀉、噁心、嚴重脹氣而被轉診到我的診所。初步糞便檢

查和檢驗顯示正常，但是因為她的症狀嚴重，所以接下來要做大腸鏡檢查。沒想到瑪莉的大腸看起來完全正常，沒有潰瘍顯示出潰瘍性大腸炎或是克隆氏症引起的發炎，沒有感染的囊袋造成的憩室炎，也沒有發炎表示最近曾遭感染。我在她大腸多處取了針頭大小的活組織，在顯微鏡下找發炎的證據，看有沒有肉眼看不到的表面粘膜變化在顯微鏡下現形。

瑪麗的切片檢查確實顯示有發炎，稱之為膠原性大腸炎，是一種只有在顯微鏡下才無所遁形的大腸炎。以瑪莉的情形來說，發炎已致使大腸粘膜下面形成厚厚一層稱為「膠原」的結締組織，阻礙正常的吸收，因此導致脹氣和稀便。我們不確定造成這種發炎的原因，但推測可能與粘膜長期受到各種物質刺激有關。這顯然是免疫系統對不該出現在腸道裡的東西作出的反應，而結果就是發炎。

## 了解微小性大腸炎<sup>[1]</sup>

微小性大腸炎不同於潰瘍性大腸炎和克隆氏症，後面這兩種腸躁症在腸道造成的發炎是肉眼看得見的。潰瘍性大腸炎影響大腸，克隆氏症則可能影響腸道的任何一段，但以小腸為主。腸躁症可在腸道看到很多發炎表現——潰瘍、粘膜流血、腸道的某些部位變厚和變窄。潰瘍性大腸炎和克隆氏症引起的症狀，通常比微小性大腸炎嚴重，而且可能在小腸以外出現症狀，像是發燒、腎結石、皮膚病變、口腔潰瘍，微小性大腸炎則不會；但是這三種大腸炎都會引起疲倦和關節疼痛。微小性大腸炎和腸躁症不同的是，它不會致癌，也很少需要手術治療。雖然腸躁症和微小性大腸炎的症狀明顯不同，但兩者同是自體免疫疾病，都是身體對未知刺激作出的反應。將近半數微小性大腸炎和許多腸躁症患者會伴隨自體免疫失調，像是甲狀腺疾病和乳糜瀉。

以前很少發現微小性大腸炎，有可能是因為在大腸表面正常的情況下，便不會做切片檢查的緣故，可是最近的研究顯示，因不明原因腹瀉和脹氣的人，有百分之十三可能是這個原因。大部分微小性大腸炎的患者，說他們一天有五次以上水便，但沒有便血，而且十之八九有脹氣。症狀時好時壞，有的人有時候連續數月好好的，但是又突然發作，而且發作的時間和沒有症狀的時間一樣久。幸而大部分人找出和消除引發原因以後，情況良好，不過有些人還是需要藥物治療。

我們不知道引起膠原性大腸炎的原因，但確實知道使病情加重的原因。來自飲食的常見誘因包括乳製品、咖啡因、代糖、麩質對某些人有強烈的影響，各種各樣的藥物也可能與微小性大腸炎有關，包括非類固醇消炎藥物、阿斯匹靈、某些類型的抗憂鬱劑（選擇性血清回收抑制劑）、抑酸藥物（氫離子幫浦抑制劑）與降膽固醇藥物。在我的微小性大腸炎患者中，非類固醇消炎藥物是最常被發現與這些症狀有關的因素。

膠原性大腸炎最常發生於中年婦女，不過男性與其他年齡的婦女也可能發生。另一種稱為淋巴球性大腸炎的微小性大腸炎，症狀與膠原性大腸炎一樣，肉眼也一樣看不見，不過在粘膜看到的不是膠原帶，而是非常多名為「淋巴球」的白血球。做大腸鏡檢查時，膠原性大腸炎和淋巴球性大腸炎的大腸看起來都很正常，只有做活組織切片才能檢查出來。

- 治療策略

不是很確定病因時，往往需要很多試誤治療。對微小性大腸炎，我們用了食療以外的所有方法，包括胃藥佩托比斯摩、止瀉劑、抗生素、與阿斯匹靈同系但作用相反的水楊酸衍生藥品、膽鹽結合劑、類固醇，

以及較強力的免疫抑制劑。用這麼多不相關的療法，就表示我們還在黑暗中摸索引起發炎的原因以及改善病情的方法，不過我們非常密切注意患者的飲食，以及飲食如何引發症狀。

瑪莉服用非類固醇抗發炎藥和抗憂鬱劑，這兩種藥都與微小性大腸炎有關，但她飲食的危險因子更引人注意。五十五歲的瑪莉仍有飲食失調症，儘管和二十多歲時相比已好很多。她的飲食沒有變化而且很有限，吃很多優格、鄉村乳酪、咖啡、無糖糖果和低卡汽水，但不太吃水果蔬菜。她吃的每一樣東西都使用代糖，而且沒有一樣是營養的。一天吃十包無糖口香糖，有些有飲食失調症的人會用這種方式避免攝取真正的食物，讓嘴巴忙碌但是肚子裡空空如也。

我以為瑪莉終於得知確切的診斷，並且知道這是改變飲食就能治好的問題後會很高興，沒想到她的眼淚奪眶而出。「妳在剝奪我所有的食物。」她嗚咽地說。她這樣的飲食行之有年，所以想到要冒險去吃一些不在她許可清單上的食物，對她而言很可怕。

我提醒她，除了乳製品、咖啡因、低卡的代糖之外，還有很多食物對她安全無虞。「可是我不吃那些東西，」她告訴我：「我只吃鄉村乳酪、優格、咖啡、汽水，我沒有辦法吃其他的東西。」

我可以想像對瑪莉這樣與飲食失調症奮戰數十年的人來說，馬上改變所有飲食習慣有多可怕、難以忍受。每天吃的那些食物就是她的安全網，而我好像在猛力從她身下抽掉它。可是瑪莉的身體在對她喊話，她不能一直置之不理。她的免疫系統已作出反應，而她那已經發炎的可憐大腸首當其衝。我們終於知道一切是怎麼回事，現在需要的只是找出該怎麼做。

我請整體營養師伊莉絲·穆塞爾斯幫忙，她實用的飲食方法可以使食品櫃裡放的都是營養的食物。伊莉絲主要是協助大家擬定菜單，一次煮食後分裝取用，讓廚房井井有條，同時著重於飲食心理學。

我向伊莉絲說明瑪莉的情況，以及我們要設法消除的東西，至少試驗四到六星期，以便評估她的效果。現在似乎也到了開始與瑪莉談一談在飲食裡納入營養食物的時候。

- 改變的挑戰改

變飲食習慣對所有人而言可能都有一點點威脅性，不只是對有飲食失調的人。大多數人輪流食用種類約三十種左右的食物，購物車和餐盤裡的東西每星期看起來幾乎都差不多。可能六月多吃一點西瓜，九月多吃一點南瓜，但是基本上都差不多。我們通常以為自己吃的食物比實際上更為廣泛，但是一旦分析成分往往會發現都同樣是小麥、玉米、乳製品，只是形式有所不同，而且並非十分營養的食物。多樣化是營養的一個重要部分，因為不同的食物有不同的養分，吃得愈多樣，身體愈健康。

瑪莉對營養飲食的四個竅門掌握得不太好，而這是她發炎的原因，或至少是部分原因。如果不把微小性大腸炎視為複雜的自體免疫失調症，只把它單純視為腸道喜歡和不喜歡什麼，同時觀察腸道對某些東西的反應，就會開始看出一個模式：

1. 世界有一半的人口無法好好消化乳製品。
2. 咖啡因會提高產生酸的作用，刺激腸道的粘膜，可能引起腹瀉。
3. 代糖是人工製造的物質（我真的無法稱之為食物），難以適當分解和被小腸吸收。



4. 非類固醇消炎藥物和阿斯匹靈，可能損害保護腸道的黏液和重碳酸鹽層。
5. 氫離子幫浦抑制劑改變腸道的酸鹼值，使腸道較不易吸收養分，更適合入侵的細菌生長。

這些物質有可能引起發炎，如果腸道已經發炎，當然要對這些東西敬而遠之。近來的研究也顯示微小性大腸炎與麩質有強烈的關聯，多達百分之十五罹患微小性大腸炎的患者也有乳糜瀉，所以驗血篩檢或是做小腸活組織切片檢查很重要。我有很多患者儘管未正式診斷有乳糜瀉，但都以無麩質飲食成功控制大腸炎的症狀，提高了現代小麥也是腸道不喜歡的食物可能性。

### 腸道健康之道：立刻改造飲食的四大竅門

想要立刻讓飲食內容改頭換面？用不著監看不同食物複雜的主要營養素（蛋白質、脂肪、碳水化合物）和微量營養素（維他命和礦物質），只要記住這四個簡單的竅門，就能吃得很營養，不用一直計算：

1. 吃當季盛產的食物。
2. 吃各種不同的果蔬。
3. 確定餐盤裡的食物五顏六色。
4. 吃沒有成分標示的食物。

### ● 腸道的感覺：強烈但敏感

腸道是非常複雜又敏感的器官，所以我們並不知道所有使腸道發炎的詳細情況。但是我們確實知道人體大部分的淋巴組織位於腸道，而這個部位若是攤開來的話，可以覆蓋整座足球場！這是可讓毒素、細菌和病毒入侵的很大表面積。腸道有特殊的組織（腸道相關淋巴組織）阻擋

毒素和其他有害物質，不讓它們進入血液，防止人體遭到入侵。白血球就是免疫系統的士兵，對外來的入侵者發動攻擊和防衛。

其他幫助腸道免疫系統保持人體健康的因素，包括低酸鹼值殺死不受歡迎的細菌、中和微生物的黏液、唾液和膽汁裡強力解毒的酶、成群成群的益菌。當免疫系統運作良好時，可以保護人體不受有劇毒的物質之害，否則輕微的損害就可能演變成大問題。所以何不支持體內這塊了不起的領土，保護它一如它保護我們？我們吃的食物就可以直接發揮療癒作用，真是萬幸。

確診兩個月後我見到瑪莉，親耳聽到她的情況讓我感到興奮。她看了伊莉絲和她的治療師幾次，鼓起勇氣做出一些重大的改變，捨棄大部分的口香糖、低卡汽水、乳製品、咖啡因。她的飲食內容依然很有限，但她大部分日子早餐試著食用燕麥片加堅果和漿果，午餐吃沙拉，晚餐往往是早餐穀物加杏仁奶或雞肉佐米飯。除了一星期偶爾有一次軟便外，她的腸道已恢復正常，脹氣也幾乎一掃而空。

我運氣好，能診斷出瑪莉的病，並且目睹她的症狀有實質的改善。我最近看診的患者有很多都是症狀模糊、不特定、不好定義，所以治療起來很棘手。我不可能永遠做出明確的診斷，但我經常有一種強烈的感覺，覺得他們許多人都是受到緩慢的毒害。當我檢查他們的腸道，看到發炎的好發性以後，這種不安的感覺獲得了證實。

時下的食物含有許多化學物質，把這些化學物質排除在腸道之外，對所有人來說都愈來愈難。然而，如果有發炎的情形，就必須檢查飲食，找出可能的引發原因。瑪莉的例子清楚說明，有時候我們吃得最多的食物，正是使人容易產生疼痛和生病的原因。仔細研究你正在吃的東西，並下決心改變不良的飲食習慣，可能難度很高、很可怕，但這可能是治癒發炎和找到腸道健康最重要的一步。

## 腸道健康之道：消除發炎.....以及其他

控制飲食可以成為一個有力的治療工具，不僅是對顯微鏡下的發炎如膠原性大腸炎。一些潰瘍性大腸炎與克隆氏症患者在接受檢查時，發炎的情形嚴重到清晰可見，採取像是排除麩質和精製糖的飲食療法後便大有改善，後續追蹤的大腸鏡檢查顯示大腸粘膜完全痊癒。我雖然還是要依賴處方藥治療部分患者，但是與飲食療法的雙贏相比，許多修正免疫系統的藥物所含的毒性，是再怎麼強調都不過分的。

- 
1. 微小性大腸炎（Microscopic colitis），為自體免疫失調症之一，用內視鏡檢查不出來，需要在顯微鏡下看組織切片才看得出異常，故又譯顯微鏡大腸炎。其下又分為膠原性腸炎（Collagenous colitis）和淋巴球性腸炎（Lymphocytic colitis）兩種。👁

## 腸躁症有什麼症狀？

我們對引起腸躁症的原因以及治療的方法知之甚少，然而卻有百分之十五到二十的美國人患有這種毛病，對生活品質造成負面的影響。腸躁症的治療在處方藥和成藥等方面的直接成本，以及請病假和損失生產力等間接成本，高達數十億美元。然而腸躁症最大的成本，也許在於個人生活品質下降的無形費用。這是胃腸科醫師最常做出的診斷，但卻是我們最不了解的一個病。

腸躁症通常包含與便秘、腹瀉有關的肚子痛或不舒服，而且幾乎每一個患者都有脹氣的問題。腸躁症就是這樣。這一章將探討的是病因，以及我對處理這個令人困惑、定義不明確、經常讓人感到無力的疾病的建議。

### 身心的突破

一九七五年哈佛心臟科醫師賀伯·班森（Herbert Benson）寫了一本書《心靈的治療力量》（*The Relaxation Response*）。他觀察到患者在診療室量血壓的值會比在家量高，這個簡單的觀察讓他揣測壓力和血壓之間可能有關聯。在同僚的揶揄之下，他把這個推論帶進實驗室。他用有顏色的燈號做了獎勵系統，把猴子訓練到只要在某一個燈號亮起時，就可以用意念降低自己的血壓。接下來他轉向研究超然靜坐，證明單是靜坐就能使心跳率、代謝率、呼吸率產生驚人的變化，而且血壓也跟著降低很多。當然東方醫學的醫師數百年前就已知道這些技巧，並用於治

療，不過班森醫師的研究結果對西方醫學來說具有突破性，帶來身心並非各自獨立運作的觀念。

對多數人顯而易見的是，大腦與身體的其他部位有連結，當你決定去跑步或是拿起電話時，大腦發出訊號給適當的肌肉執行這個動作。這點在談到移動手腳這些動作時很容易理解，可是身體如何回應情緒呢？

舉一個我喜歡的例子來說明腦海裡的想法也同樣存在身體裡。當你在森林中散步，一頭熊撲向你，你會如何反應？

這時腎上腺把激素送到全身（包括腎上腺素和皮質醇等調節戰或逃反應的激素），提供快速爆發的能量，讓你降服掠奪者，或是逃跑並且躲起來。這些激素會造成一連串幾乎可說是立即發生的變化，心跳率增加、呼吸加快、渾身冒汗、汗毛豎立、血壓上升、瞳孔放大。如班森所料，恐懼、壓力等情緒會導致可測的實質變化。這些情緒不只是在腦海裡，有很大程度也存在於身體裡，尤其是腸道。

## 陷於壓力過大狀態

腎上腺已經強而有力的演進，可以保障人類的生存。遇到壓力或威脅時，它會把資源從消化道等系統轉開，讓所有的能量和注意力集中對付眼前的壓力來源。等到危險過去後，才會開始產生放鬆反應，讓一切回歸正常。可是現代生活往往使許多人一直處於快轉的狀態，就好像有一個又一個的壓力來源在進攻身體。當長期處於戰或逃狀態，過重的壓力可能對身體產生破壞作用，損害清楚思考的能力，降低甲狀腺功能、免疫力和骨質密度，提高血壓、血糖和處於發炎狀態。這個情形會加速老化過程，所以就算沒有壓力過大的感覺，外表看起來也會如此。壓力甚至會影響體重的分布，造成與代謝症候群有關的可怕腹部肥肉堆積，

並提高早逝的危險。

## 壓力和腸躁症：兩者有關聯嗎？

在我的觀察中，壓力是引起腸道問題最普遍也最危險的因子。

和我的許多患者一樣，你在生活中有很多壓力，可能也患有腸躁症。可是壓力真的是引起腸躁症的原因嗎？答案是：不知道。很多症狀絕對完全是由壓力引起的，但是更常見的情形是，壓力因素其實只是雪上加霜，使症狀加重。事實上，壓力不但會促成腸躁症，它對每一種慢性病影響都很大，包括關節炎、癌症、痛風、心臟病、糖尿病，以及不計其數的疾病。

你有可能覺得肚子裡好像有蝴蝶在鼓動，或者在做重要的事情之前想上大號。壓力真的會破壞消化系統：增加胃酸分泌，引起胃灼熱和噁心、使血液離開小腸、影響消化與養分吸收、減少酶的分泌、減緩胃部排空、加速大腸收縮——種種情況加起來就會導致嚴重脹氣。

壓力也會引起腸道的反應，影響免疫系統，包括與腸漏症及食物過敏有關的腸黏膜滲透，使人更容易發炎與遭感染，同時改變益菌與壞菌的比例。

許多研究發現，使用腸道定向催眠法（gut-directed hypnotherapy, GHT）紓解壓力是有效治療腸躁症的療法，療效比光使用藥物好，可改善生活品質，而且有長期的療效，連對腸躁症的棘手個案也同樣有效。

## 壓力與醫療偏見

壓力不但會影響人的感覺，也會影響診斷與治療的方式。當人在門

診顯得焦慮、有壓力時，可能會分散醫師的注意力，誤以為壓力和焦慮是眼前僅有的問題。這種錯誤更容易發生在女性患者身上。即使時至今日，這種把婦女的症狀和疾病歸因於「歇斯底里」的古老偏見，仍是一大問題。我見過婦女遭受不必要的質疑，因為她們對身體有問題的直覺被誤認為純粹是壓力作祟，醫師只是安撫一下，再告誡她們要減輕壓力，並沒有深思熟慮提供一個比較全面性的診斷與治療計畫，當然這個計畫也有可能包含減輕壓力在內。

## 壓力的跡象與症狀

若認為壓力與腸道症狀有關但又不太確定時，以下是一些要注意的跡象與症狀：

### 身體的症狀

- 肌肉僵硬或緊繃，特別是脖子或肩膀
- 頭痛
- 顫抖或震顫
- 沒有性欲
- 體重增加或減少
- 坐立不安

### 行為的症狀

- 做事拖延
- 磨牙
- 無法完成工作
- 飲酒量或食量改變
- 睡太多或太少

### 情緒的症狀

- 哭
- 強烈的緊繃或壓力感

- 無法放鬆
- 緊張
- 脾氣暴躁
- 消沉
- 注意力不集中
- 健忘
- 沒有幽默感

## 從不同角度看腸躁症

控制壓力是改善腸躁症的一大重點，但卻不是唯一需要做的事。壓力若非引起腸躁症唯一的原因，那麼還有什麼可能因素？

有一個研究腸躁症病因的經典實驗，是在直腸放入氣球充氣，結果有腸躁症的人感覺到不舒服的氣球膨脹程度，遠低於沒有腸躁症的人。這個研究是腸道高敏性理論的基礎，此理論的結論就是，腸躁症患者小腸等中空性器官延展和擴張時不適的門檻低於正常。其他提出的理論，包括不易用內視鏡看到的輕度發炎，以及有「第二大腦」之稱的腸道，裡頭數百萬枚的腸道神經細胞與大腦溝通的方式改變。

這些理論的問題在於告訴大家發生什麼事，卻沒有說出為什麼。為什麼有的人小腸裡有一點點糞便或氣體時就覺得不舒服？為什麼在大腸鏡檢查顯示正常之下，切片檢查卻在顯微鏡下顯示有慢性非特定性的發炎？為什麼腸道和大腦溝通不良？為什麼大腸會激躁？

腸躁症的診斷經常被稱為排除式的診斷。醫師找不出哪裡出問題，於是想必就是腸躁症了。假如把腸躁症剖開來好好看一看，其實會發現很多引起這些症狀的潛在原因（請參閱「腸躁症症狀可能的成因」列



表），包括麩質過敏、寄生蟲、細菌生長過盛、腸漏症、微小性大腸炎。我們所知的每一個症狀，都可能有百來個原因是我們不知道的，像是沒有被發現的病毒、過敏、自體免疫的問題，並有可能是很多原因同時起作用，像是慢性感染引起食物過敏，加上服用抗憂鬱劑的副作用和飲食不當。

基於以上種種原因，我把腸躁症視為一系列的症狀，而不是一個明確的疾病或診斷，而且成因因人而迥異。這有點像疲倦，本身不是病，而是有千百個可能原因引起的一種症狀，沒有單一檢驗可以作出診斷，也沒有統一的療法。如果我因為疲勞而去看醫生，而他說我是疲倦症，解決辦法就是一輩子服藥提神的話，我會質疑他的診斷和治療。我會想知道我為什麼會疲倦，形成的原因是什麼，除了服藥以外，還可以用什麼辦法解決或改善。

腸躁症引起真實的症狀和不適，絕對有必要找出原因，而不只是接受這個診斷，乖乖吃一輩子的藥。記住，腸躁症是一種對症狀所作的描述（腸子激躁），而不是造成症狀的原因（為什麼腸子會激躁）。

### 腸躁症症狀可能的成因

- 吞氣症
- 使用抗生素
- 細菌生長過盛（菌相失衡）
- 膽汁酸吸收不良
- 膽汁性胃炎
- 碳水化合物吸收不良
- 乳糜瀉
- 便秘
- 克隆氏症

- 節食
- 腸憩室
- 飲食失調
- 嗜酸性細胞性胃腸炎
- 食物過敏
- 果糖吸收不良
- 膽囊收縮功能不良
- 膽結石
- 胃輕癱
- 麩質過敏
- 幽門螺旋桿菌
- 感染
- 乳糖不耐
- 腸漏症
- 肝病
- 藥物副作用
- 運動障礙
- 微小性大腸炎
- 寄生蟲（特別是梨形鞭毛蟲和人芽囊原蟲）
- 小腸細菌生長過盛
- 壓力
- 甲狀腺失調
- 潰瘍性大腸炎

## 未知與經濟的關係

人們得不到他們想要的答案，部分原因在於我們未必有答案可給。去查一下腸躁症就會發現有關亞型分類的資料、診斷標準、神經通路、

異常的運行與刺激。你也會看到大部分讓人體感覺良好的激素血清素，在腸道發揮神經傳導素的功能。這是什麼意思？意思就是沒有人說得準，但是我們確實知道這當中牽涉到很多金錢的問題。

大部分的腸道症研究經費由製藥業贊助。並不是說這樣的研究就不好，只是很難判斷這是不是一個好的研究。《華盛頓郵報》（*The Washington Post*）最近報導，「製藥界對研究的影響提高，對潛在的偏見也提高了」，賓州大學最近做的一項研究發現，當研究是由藥品的製造藥廠贊助時，得到的結論有利於藥品的機率就提高到三．六倍。

腸道的血清素是製藥科學密集研究的主題。藥廠砸下大把大把的錢研究，也砸下重金促銷能阻斷血清素、降低腸子動力的腸躁症用藥，以及其他能增加血清素、提升腸子動力的藥。有些藥是有幫助，但我的經驗是這些藥無法完全減輕腸躁症的症狀，而且因為副作用的緣故，往往耐受性不佳。就算這些藥可以減輕症狀，但還是沒從源頭解釋為什麼會肚子痛、拉肚子、便秘或是腸子動力改變。

我也無法提供吃什麼藥可以治療腸躁症的醫囑，就算有那樣的藥存在，還是要建議你，對正在考慮服用的任何東西，不論是處方藥、成藥、補充劑、草藥，都要用同樣理性的標準，也就是在改善症狀的同時，不會對身體造成傷害。

事實上，腸躁症患者的經驗不會完全相同，對朋友有效的方法在你身上可能無效，雜誌和網路上提供的資訊也很混淆，尤其是當這些東西的目的是想要推銷的時候。有的網站建議增加可溶性纖維質的攝取，有的又說可溶性纖維質會使腸躁症更嚴重，而想要記住各蔬果的可溶性與不可溶性纖維質比更非易事。很多人推薦我蘋果醋稀釋療法、碾碎的木瓜子加蜂蜜、能量療法、漢方草藥、魚肝油、維他命D補充劑、低FODMAP飲食、抗痙攣處方藥、益生菌、蘆薈汁、亞麻籽冰沙、洋車前

子殼、果汁排毒等許許多多讓他們症狀緩解的方法。

最重要的是，對你效果最好的方法，就是治療腸躁症最好的方法。我信奉蘇格拉底「以不造成傷害為優先」的訓示，所以一般來說大部分的方法我都願意考慮，只要利明顯大於弊，而且有實質的改善。

本著這個精神，我要告訴你我的一些腸躁症患者的經驗以及對他們有幫助的事。

## 壓力不是全部原因

明蒂從小就會便秘，這個問題絕大部分與在學校或是陌生的地方上廁所的焦慮感有關。多年來儘管她的飲食健康，便秘卻變本加厲。她以往運動量很大，但服用精神病藥物後胖了不少，而且開始久坐。她覺得疲累和遲鈍，她的腸道也一樣。

明蒂服用高劑量的刺激性瀉藥，但是一星期只排便一次，而且一直處於脹氣和不舒服的狀態。她的大腸變得依賴瀉藥，不吃就拉不出來，這是吃刺激性瀉藥的一大問題，也是我們告誡大家不要經常使用的原因。可是她需要的劑量愈來愈大。排便的過程是一種折磨，大便硬邦邦不說，排便時還經常會流血和肚子劇痛。檢查時發現肛門的中線有很深的肛裂，這是長期便秘之下中線可能發生的撕裂。她很難放鬆括約肌，我做檢查時可以感覺括約肌像老虎鉗一樣，緊緊夾住我的手指頭。

我的第一個建議是設法說服她停止部分的精神病藥物，包括三環抗憂鬱劑以及選擇性血清素回收抑制劑，這兩種藥已知會造成便秘。她的精神科醫師同意停止三環憂鬱劑，並換另一個牌子的選擇性血清素回收抑制劑，但是這兩項改變都沒有產生作用。我們最後減少所有藥物的劑量，結果二、三星期之內她排便的規律性就有所改善。我增加一些老

式的建議，就是使用電熱墊、聽舒緩的音樂、再用一個兩磅重的啞鈴在腹部做順時鐘按摩，促進腸子蠕動，這個做法也有幫助。

明蒂有一部分問題在於肛門痙攣，她的骨盆肌在排便時無法放鬆，所以糞便難以排出。而糞便在直腸的時間愈久，就會變得愈硬，等到它千呼萬喚始出來時，感覺就像是在生孩子。若是明蒂在家裡以外的地方有便意，就會預期肛裂的疼痛，因此忍住排便。

這種情形常見於嬰幼兒，他們脫水和便秘，然後硬邦邦的大便大不出來，結果造成肛裂，而因為肛裂的關係排便會很痛，於是又會忍住大便，結果導致大便更硬、排便更痛的惡性循環。

使糞便軟化容易排出，正是解決問題的辦法之一，也是我們對明蒂用的辦法。第一星期我讓她開始服用一茶匙洋車前子殼粉泡一大杯水，一天三次，然後再增加到每餐尖尖一湯匙的份量。接著我說服她大量喝水，這是一個簡單且對軟化糞便超級有效的方法。她從以往的一天喝兩杯水，到每次吃洋車前子殼粉都喝三杯。

洋車前子纖維質補充劑製造了強烈許多的便意，但是她還是覺得肚子很脹，糞便有時是糊狀，但仍難以排出。我讓她睡前吃兩瓶蓋的滲透性瀉藥，並告訴她等到排便比較順暢之後，劑量便可以減半或完全不用。滲透性瀉藥的作用是把水吸到糞便裡，讓糞便軟化，但有包括腹瀉和放屁的副作用。我不喜歡市面上普遍使用聚乙二醇製造的滲透性瀉藥，聚乙二醇的很多工業用途讓我躊躇不前。我的目標永遠是讓患者盡快停止使用，或只限於真正有需要的緊急用途。不過事實上對許多人來說，多攝取纖維質加上使用滲透性瀉藥的效果非常好。光是攝取纖維質，讓明蒂覺得很脹，有如被一個更大的塞子塞住。我們加入滲透性瀉藥後，排便就真的變得很順暢。

下一步是使她脫離刺激性通便劑。長期以來她的大腸已對這些通便劑產生耐受性，所以需要愈來愈大的劑量。我們一般需要四個月的時間慢慢降低劑量，最後才能完全停用。使用大量通便劑的人經常會產生大腸無力、腸子停止蠕動的情形，而重新訓練大腸的過程很費力，可能要好幾個月，有些病例甚至費時數年。

更麻煩的是，明蒂還每週做一次高壓灌腸，現在她的腸子已經習慣坐等水管代勞做它們該做的事。說服她不灌腸很難，因為滿肚子大便令她痛苦難耐，灌腸則可立即獲得解放。可是她也知道，對排空大腸的替代方式產生依賴性，長期而言會成為問題，所以也開始減少灌腸，把原本每週做一次減少到兩週一次，再減少到一個月一次，最後完全停止。

明蒂終於開始變得正常，能夠每隔一天好好排一次便，肛門沒有流血肚子也不會疼痛。可是她還是緊繃和緊張，尤其是排便的時候。她強烈偏好只在家上大號，但每次還是要花上半小時。該是時候使出撒手鐮了，也就是請出傑出的生物回饋治療師艾蜜莉·普曼。明蒂做完幾個療程後，對深沉呼吸及意象引導的技巧開始有所領會，不但括約肌開始鬆開，身體其他部位的平滑肌也開始放鬆，血壓因此健康地降低。

明蒂仍然服用相當多的藥，也尚未規律運動，並且還是很緊繃，但是已比以前好很多。雖未達最理想的狀況，但肚子不會痛，也不再一直覺得不舒服了。

## 征服「劣質飲食症候群」

萊絲莉的飲食習慣很糟糕。她從小就挑食，父母的對策是讓她吃想吃的任何東西，不喜歡吃的東西就不勉強。現在二十多歲的她口味已經固定，而她的飲食日誌就像這樣：早餐吃一個奶油乳酪貝果或是一個英

式果醬瑪芬，午餐吃麥當勞炸雞塊和炸薯條，晚餐吃奶油義大利麵加運動飲料或汽水。除此之外不吃其他東西，也從來不吃蔬菜水果，原因是不喜歡那種味道或口感。因為她有幾個學期都窩在家裡的沙發上，所以現在是唸「大六」。她的肚子經常痛得受不了，經常脹氣，偶爾還會嘔吐。

萊絲莉有我所謂的「劣質飲食症候群」，治療的難度比其他腸躁症的原因更高。加上她因為生病而享有一些特權，所以可能又比腸躁症合併劣質飲食症候群本身更難處理。現在萊絲莉的腸道問題成了她的護身符，為早上上學起不來、無法唸完大學、暑期無法打工、無法烹炊與打掃房間提供了有利的理由，所以她拚命抱住不放。

我不是小看萊絲莉的情況，或任何處於類似困境的人。這種情況絕對讓人無能為力，但是也不難看出情況何以發展至此。我八歲的女兒喉嚨痛發燒時就在家裡睡覺，睡衣穿一整天不換、吃冰棒、跟她爸爸或我一起看電影。我們會常常摸摸她的小腦袋，抱抱她，說她身體不舒服真可憐什麼的。她平常雖然喜歡上學，但是三年級課程畢竟難敵擁有父母這樣的注意力。她恢復的速度若是有點慢，我便會改變策略，用綠色蔬菜汁取代冰棒，以作業簿取代電影，甚至清潔環境，通常療效很不錯。女兒好得慢不是在裝病，而是人性。在孩子生病時給予很多的擁抱與同情，並非教養無方，但這樣的方式可能會讓有些小孩一直到成年以後，仍渴望那種暫時不用負責任和備受呵護的感覺。這可能養成一個人注重的是生病，而不是保持健康的習慣，而醫師的診斷變成用來躲避生活挑戰與責任的憑恃。

有時候患者認為必須誇大其詞，否則別人不會當他們一回事，特別是腸躁症之類的情形，因為如同前面提到的，醫界傾向認為一切全是患者的想像。也許萊絲莉的確是有某種沒被診斷出來的罕見疾病而引起了

那些症狀，而不只是飲食習慣不良。這類例子醫界很多，罹患罕見疾病，數十年來卻被貼上疑病症患者的標籤，最後才終於由某位專家診斷出來。可是以這裡討論的目的而言，我們姑且假設萊絲莉每日的胃痛，肇因於營養不良和過多的加工食品。

萊絲莉去看過很多位醫師。他們和我討論時，對她的症狀都表示出同樣的懷疑論調，但卻從來沒有對萊絲莉或她的家人說過。她極差的飲食習慣是忌諱的話題，這個問題非常明顯，卻沒有人談論。她去兩家聲譽卓著的診所做了昂貴的醫療檢查，食道、大腸鏡、膠囊內視鏡、胃排空研究、小腸鋇劑攝影、超音波、腹部和骨盆電腦斷層掃描、膽囊掃描、直立傾斜床測試、腦部核磁共振掃描、膽管檢查、從萊姆症到癌症多項驗血檢查。她試過十幾種處方藥都不見任何好轉。待她來到我的門診時，她幾乎什麼都做過了，只除了開誠佈公地談談。

我對萊絲莉說的第一件事是，我認為她是真的不舒服而且飽受其苦，那也確實是真的。我告訴她，她做的檢查已經夠多了，所以沒有必要做更多檢查。所以我的重點是放在需要改進的事情，以及一旦她舒服了生活會改善多少。

我沒有耗費時間在為她的病找出一個名稱，或是背後的科學理論，而只是稱之為「症狀」，並找到一個她喜歡而且願意和其討論的治療師。經過差不多一年，她終於放心的說出她少女時期有限制性飲食失調<sup>[1]</sup>的過往，儘管她的體重減輕不少，而且有社交退縮的情形，但是她的父母從來不承認有這回事。在這位治療師那裡做認知行為療法，助益遠大於以前她試過的任何腸躁症藥物，即使療程速度緩慢。

我向萊絲莉保證會一點一點調整她的飲食，而且調整方式是著重於該補吃什麼，而非禁吃什麼。她和我約定每天在飲食裡增加一樣水果、一樣蔬菜、一杯水，並同意吃益生菌，以增加大腸內益菌的數量。此外



沒有任何規定或限制。

她先從吃紅蘿蔔開始，然後再進展到豌豆，過了大約六個月便開始試著吃四季豆與蘆筍。她不介意食物中混合水果，所以我們還使用漿果、香蕉、椰子汁打的奶昔，取代貝果當早餐。她仍輪流以炸雞塊和炸薯條為主食，但也把烤雞和烤地瓜加入正餐，並在義大利麵食中加入青花菜。她還主動戒除運動飲料和汽水，以添加果汁的蘇打水取代，讓我刮目相看。

情況在緩慢但穩定之中開始改善，她沒有脹氣的外型，也沒有脹氣的感覺，而且也不再肚子痛和嘔吐，連她蒼白且容易長痘痘的臉也開始清爽了起來。我不知道她後來有沒有唸完大學或是去就職，因為她後來就沒有再來門診了。不過我確實覺得萊絲莉有所轉變：她在心裡認同了情況可以有所不同，她只是有一點點不舒服而非病得不輕，以及她不需要用生病來表現自己。

## 不斷嘗試，直到找出有效的方法

卡蘿來門診時，在飲食和健康方面已有相當進步。她是一位苗條纖細的素食者，有豐富的營養知識，看起來也像是這樣的人。可是她覺得不舒服，幾乎每天吃任何東西之後都會脹氣和腹痛，因此她的飲食幾乎縮減到只以喝茶、吐司、優格為主，以便找出她的症狀是否與食物有關。可是儘管飲食已這樣限制，她還是覺得很不舒服。有一次半夜腹部劇痛使她前往急診，腹部超音波和驗血都正常，於是醫師開了胃藥就讓她回家，但胃藥對她的症狀並無幫助。

卡蘿吃很多蔬果，不吃雞鴨牛羊豬魚蛋，但是她的飲食仍含有大量脂肪。她唯一的動物蛋白質來源是乳製品，而且她吃得極多，早餐吃希

臘優酪加漿果，午餐是鄉村乳酪加水果，晚餐是菲達乳酪加沙拉或是濃郁的白醬義大利麵，點心是乳酪配餅乾、洋芋片或奶油爆米花。她晚上多半會喝一至兩杯葡萄酒，但最近因為覺得很不舒服而作罷。

卡蘿以前做過乳糜瀉檢查，結果呈陰性。她也試過連續幾天少吃乳製品，但覺得沒有差別。雖然超音波顯示沒有膽結石，但我還是認為她最近病情發作可能與膽囊有關，因為膽囊負責消化脂肪，而她攝取的脂肪量很高，於是我讓她做膽道攝影，檢查膽囊的功能。果然，她的膽囊把膽汁釋入小腸（又稱為「膽囊排空」）的速度很慢，可謂功能不良。儘管有兩位外科醫師建議她摘除膽囊，但她不願動手術，這一點我們兩人看法一致。我們關心的是想辦法改善膽囊的功能，而不是摘除就算了。

我們對她的飲食做了一番徹底的討論，她明白自從女兒去年離家唸大學，加上業務忙得不可開交，她吃了很多零食。以前她晚餐大部分會煮飯和豆子或藜麥加蔬菜，可是現在多半只吃乳酪和餅乾或優格，外加幾包洋芋片和幾杯葡萄酒。

我建議她採取激烈的手段，就是三個月完全不吃乳製品，看能不能改善膽囊功能，因為我確信膽囊功能不良是造成她疼痛和脹氣的原因。卡蘿會煮各式蔬菜，所以不需要幫她設計食譜，只要溫和提醒，假使她感覺糟透了，公司經營得再成功都沒有用，這樣想她就確實可以提早下班，大部分的晚上都有時間煮飯了。

我客氣的嘮叨是很煩人，但也很有效。三個月後她的情況有了改善，但幅度並不大。她小心避開乳製品，絲毫不作弊。嚴重的疼痛不再發生，但脹氣依然非常嚴重，於是我思考其他引起脹氣的可能性。她沒有便秘，甲狀腺功能良好，也還沒進入更年期或停經前期（兩者都可能引起嚴重脹氣）。內視鏡和大腸鏡檢查都正常，包括乳糜瀉的切片，以

及在腸道隨機切片找尋微小性發炎的檢查在內。

卡蘿問無麩質飲食會不會有幫助。她的一位朋友最近診斷出有乳糜瀉，難受了多年之後採取無麩質飲食才終於感覺舒服。我告訴她但做無妨，說不定會有幫助，所以我支持她。頭四個星期她沒有感覺到任何差別，只覺得無麩質的素食生活挑戰性很大，尤其是在零食和肉食方面。我告訴她要過幾個月才看得出效果，加上朋友的鼓勵，她決定延長實驗。到大約第六個星期，她的脹氣幾乎完全消失了。根據她先前還在攝取麩質時驗的血（陰性）和小腸切片檢查（正常）來看，她沒有乳糜瀉，但她的反應證實是對麩質過敏。

卡蘿已漸漸能夠把乳製品加回飲食，雖然她仍百分之百不碰麩質。她常常在假日前後打電話來說她的膽囊又出毛病，我就會提醒她再減少乳製品與奶油白醬的攝取。她對可能需要動手術摘除膽囊這件事還是有點焦慮，所以我們後來又做了一次掃描，結果發現她的膽囊功能良好，膽囊排空速度位於正常範圍的上緣。

這些故事說明了引發所謂腸躁症許多症狀的各種因素和療法。對明蒂來說是身心的強力影響：壓力是主要因素，但又不全是壓力引起的。萊絲莉的情況突顯出誠實面對和透徹了解後，檢視飲食的重要性，以及飲食中加入某些食物如水果、蔬菜、水，一丁點就能發揮很大的作用。同時也點出利用生病得到好處的尷尬問題，那有可能是潛意識的行為，醫師與患者經常掙扎於要不要提出來。身心的相互影響在卡蘿身上較少，但是堅定尋求診斷與飲食試驗非常重要。

最後一個建議，就是在找出造成腸躁症的原因時，要有毅力、耐心以及開放的態度。我特別針對腸躁症擬定了腸道健康計畫，並且提供一

整套包含飲食策略、改變生活型態、身心技術在內的解決辦法。如果你正在尋求腸道健康和找尋革新的解決辦法，這會是個理想的起點。

- 
1. 限制性飲食失調（**restrictive eating disorder**），指長期為控制體重而嚴重偏食或節食，推至極端可能走向暴食症或厭食症。●

## 有可能是腸漏症嗎？

我們都正在努力讓健康保持最佳狀態的旅程，只是目的地互不相同，前往的方式也不一樣，要看同行的人是誰。西醫認為的真正診斷與另類治療師所重視的，在觀念上仍有相當差異，而且對某些症狀，兩方都有過度診斷的情形。

大腸癌、息肉、膽結石、肝炎、潰瘍都是被診斷出來已有一段時日的病症，它們對腸道造成的變化，可以透過內視鏡、超音波或驗血檢查出來，看得見也摸得到。但是腸漏症的診斷就微妙多了，沒有特定的檢驗可以憑藉，而且將它連結看得見或摸得著的東西的證據也不明確，於是主流醫學界對腸漏症診斷的合理性有很多懷疑的聲音。不過隨著證據愈來愈多，顯示這是一個確實存在而且可以辨識的病症，觀點在慢慢改變中。這一章將告訴你醫界對腸漏症已有的認識、它引起的症狀、為何與脹氣息息相關，以及補救的方法。

### 檢查網子的結果：腸漏症是怎麼發生的？

前面說過，小腸膜就像是用細線做成的魚網，網孔非常細小。腸漏症又稱「小腸滲透增加」，指的就是這個網孔變得愈來愈大，許多原本過不去的東西現在都過得去了。小腸有一個重要的功能就是汲取養分，把養分送到身體所有的細胞；另一個同樣重要的功能就是保護，阻擋可能有害的物質，不讓它們循環到身體的其他部位。

隨著小腸的網孔愈來愈大，這個屏障的功能會減弱，細菌、病毒、

未消化的食物分子、有毒的廢料產品，就會從小腸黏膜滲透到血液裡，刺激免疫系統。一般來說，如果沒有腸漏症，這些物質無法進入身體其他部位。

免疫系統是細胞和器官組成的複雜網路，保護身體不受細菌和其他有害物質的侵害。這個系統有一個重要功能，就是區別身體正常的部分和外來的侵入者。當身體開始把自己的組織當成外來侵入者對付，就會產生自體免疫疾病。遺傳體質、飲食因素、接觸到病毒、遭細菌感染、環境毒素、失去小腸的屏障功能，都是造成自體免疫疾病的危險因素。外來的物質從小腸黏膜滲入血液，免疫細胞認出這些侵入者之後，就會發生一連串的反應，引起身體不同的部位發炎，然後可能導致很多的症狀，包括脹氣、痙攣、疲倦、食物過敏、臉潮紅、關節疼痛、頭痛、皮疹。

除了刺激免疫反應之外，身體獲得的養分可能也會減少。罹患腸漏症時，絨毛（小腸的指狀凸起，負責吸收養分）受損的結果往往造成無法吸收養分、營養不良，不論你吃得多麼健康。多種食物過敏是腸漏症的另一個標識，因為免疫系統對穿過小腸壁進入血液的半消化食物分子和脂肪做出反應。若對六樣以上的食物過敏，就應該懷疑有腸漏症的可能。

「小腸滲透增加」也被形容為對某些生理壓力的反應，包括激烈運動在內，而使患者病情發展的其他原因還在了解中。腸漏症可能是造成許多其他病症或使這些病症惡化的原因，包括乳糜瀉、發炎性腸道疾病（包括克隆氏症及潰瘍性大腸炎）、腸躁症、類風濕性關節炎、牛皮癬、濕疹、氣喘，甚至可能包括自閉症在內。腸漏症也經常伴隨脹氣。

腸漏症為什麼會發生？

我們對腸漏症（或「小腸滲透增加」）的認識仍處於初始階段，飲食、長期壓力、發炎、細菌不平衡，似乎都有重要的影響。一些具體的危險因素如下：

- 飲食富含精製糖、加工食品、防腐劑、化學物質與腸漏症有關。攝取麩質也一樣。
- 過量飲酒可能導致小腸黏膜受損。
- 長期壓力可能使免疫系統弱減弱，影響對侵入體內病菌的抵抗力，並使腸漏症的症狀加重。
- 阿斯匹靈和非類固醇消炎藥等藥物，可能損害腸子的黏膜，胃藥會改變酸鹼值、類固醇會改變小腸環境，還有抗生素殺死人體必需益菌，都與腸漏症有關。
- 腸道裡的益菌與壞菌失衡的菌相失調（也包括酵母菌種生長過盛，例如念珠菌，以及寄生蟲感染），是說明腸漏症的主要理論（請參閱第六章〈是腸道菌相出了問題嗎？〉）
- 放射線和化療可能破壞小腸黏膜，也是腸漏症的危險因素。

## 腸漏症

腸漏症是小腸滲透增加，並因為小腸黏膜受損而出現症狀。腸道菌相失調和免疫系統反應增加時，比較常發生腸漏症。我見到的許多患者都屬於這一類。除脹氣和消化不良之外，他們經常還有其他症狀，像是食物過敏、慢性鼻竇感染、感冒、關節疼痛、疲倦、不明原因的皮疹。他們通常已經看過很多醫師，想要了解為什麼會有這些症狀，但是做常規性的檢查和掃描都看不出端倪。患者可能覺得無助和絕望，因為這些症狀看起來互不相干。我也難免對有這些症狀的人緩慢地受到毒害而感到憂心。

要記住的是，食物在消化道裡時，其實是在身體的外面。消化道是空的管子，物質必須經由黏膜吸收才能進入血液、器官、細胞。無數東西從各種管道進入小腸，並不意味這些東西就要與身體的其他部位接觸，而且在正常情況下，腸道應該在排便時，有效地使之隨糞便排出體外。但是有腸漏症時，這些東西便會鑽漏洞進入血液，產生各種破壞作

用。

腸漏症是彌合西醫與另類醫學之間差別的診斷結論，因為我們看得到摸得到的病症與身體的感覺之間，有一個尚未被找出來的範疇，而這個病就在裡面。我有預感，隨著知識的增加，除了脹氣、消化不良以外，腸漏症背後的理論會成為社會上很多流行病的基礎。

### 腸道健康之道：治好腸漏症

腸漏症沒有特效藥，但若是認為自己有腸漏症的話，可以採取一些措施幫助治癒發炎，恢復腸道黏膜的完整。這些辦法著重於排除使人不舒服的因素、補充腸道裡的益菌，和修復受損的小腸黏膜。

#### 排除

- 我的腸道健康計畫包括了抗發炎的飲食，汰除精製糖、乳製品、麩質、酒精、代糖等容易造成發炎的頭號大壞蛋。
- 避免吃非類固醇消炎藥、抗生素、類固醇，以及其他可能破壞小腸黏膜的藥劑。

#### 補充

- 吃綠葉蔬菜以及其他有助促進益菌生長的高纖食品很重要。發酵產品像是德國酸菜和克菲爾酸奶也可以提高益菌的比例。
- 攝取高劑量益生菌如VSL#3，含有大量促進健康的比菲德氏菌與乳酸菌，有助恢復腸道菌相的平衡。

#### 修復

- 從魚、亞麻籽、大麻、小麥胚芽、核桃攝取大量抗發炎的omega-3必需脂肪酸，是抗發炎飲食的重點，因為身體無法自行製造。建議從真正的食物攝取大部分養分，而非借助營養補充劑，不過如果擔心引起過敏或魚的含汞量，可以攝取六百至一千毫克的DHA（一種omega<sup>-3</sup>必需脂肪酸）魚油補充劑。如果不喜歡吃動物產品，也可以用亞麻籽油、奇亞籽、馬齒莧替代，它們含有ALA（植物omega<sup>-3</sup>亞麻酸），或是攝取六百至一千毫克的ALA補充劑。
- 麩醯胺酸是一種細胞用來製造蛋白質和作為能量來源的胺基酸。小腸黏膜細胞熱愛麩醯胺酸，研究已顯示這種胺基酸有助於在化療和照放射線後修復受損的小腸，有益腸



漏症。人類研究顯示的安全劑量是每天攝取大約五至十五公克。

因為醫界還在了解腸漏症，所以這些治療建議主要是來自觀察，大部分不是根據嚴謹的科學研究而來。不過這都是合理的建議，產生副作用的危險低，假使你有小腸滲透增加的問題，這些方法可以改善你整體的健康。

## 吃過多甜食是善待自己？

莫琳第一次來門診時，進來十分鐘我就知道她哪裡有問題了。倒不是我比她之前的三位胃腸科醫師高明，而是因為我自己以前也有同樣的問題。莫琳是一位優秀的鋼琴老師，同時經營一間非營利性的鋼琴教室。她高度自律而且很勤奮，育有三名子女，身兼兩份工作，同時還幫老公打理生意。她家的老二身體有問題，上一位兒科醫師建議長期使用類固醇治療，但她決定用比較天然而且整體性的方式治療他的病。她有食療的觀念，所以他們家裡很少出現垃圾食物，平常購買有機產品，而且每晚親自下廚烹調營養均衡的晚餐。烤雞配糙米和燙青菜就是他們平常的晚餐。這一家人謝絕汽水多年，家裡走到哪兒都可以看到大盆大盆的水果，但是洋芋片一包都沒有。

可是莫琳愉快的表情，在說到家族史時卻轉為難過。她的每一位親戚幾乎都是大胖子、有糖尿病、死於癌症，包括她的父母、叔伯姑姑、姊姊在內。她姊姊一生都在和體重搏鬥，但是到五十歲時，體重高達一百二十三公斤，於是索性自暴自棄大吃特吃，兩年後撒手人寰時，正是莫琳現在的年紀。

莫琳雖然沒有肥胖症，但體重還是超重約十五至二十公斤。基於家族史，她很怕自己有同樣的宿命，同時因為脹氣和疲倦，感覺身體很不舒服。幸而我們立即達成共識，一致認為營養是決定命運最重要的因素，而非體質。她不是上門來討論不好的遺傳，而是想扭轉它。

莫琳說，她這幾年以每年約二至五公斤的速度增加體重，不知該如

何扭轉這個趨勢。「我覺得自己好像一台肥肉製造機。」她告訴我她看過很多醫師，他們說的總是那一套，說她太累太忙、情緒低落、必須更能控制自己、得做比較好的選擇、要多運動、要控制吃東西的份量。一家知名跨國減肥中心幫她甩掉了二、二公斤，可是之後就再也瘦不下去。她去看了一位自然療法醫師，對方建議她吃很多營養品，包括一種對甲狀腺有好處的東西，她吃了以後覺得「怪怪的」，但是這些草本營養品或維他命，都沒有讓她甩掉半公斤。驗血顯示除了膽固醇和空腹血糖略高以外，一切正常。

莫琳的運動與飲食無疑是健康的，但是她有一個祕密，就是吃糖上癮。她想知道為什麼她在生活的每一個方面都那麼自律，唯獨對糖一點辦法也沒有。她整天的飲食都很健康，但是到了半夜就會下床吃一大碗冰淇淋，或是在晚餐後吃一條巧克力和一些餅乾。

她吃的份量不算太多，所以一次攝取的糖分通常不會過多，問題在於她每天都有那種非吃不可的欲望。這股欲望抑制約二十四小時後，水閘門就會大開，然後就真的非吃不可。這兩、三年來，她一直沒辦法四十八小時以上不吃甜食。沒有營養只有熱量的糖，正是造成她體重增加的主因，也是造成她脹氣的原因，稍後會再說明。

## 追求甜食帶來的刺激

莫琳吃糖的欲望很強烈，週期大致上是這樣：早上起床時完全不會想吃甜食，早餐吃高蛋白的食物，像是蛋和燻鮭魚的感覺最舒服，午餐通常是三明治，晚餐是豬牛雞肉、或魚、澱粉、蔬菜和沙拉，再加水果。吃甜食的渴望總是很有規律地在晚餐以後才開始。不論當天吃什麼、吃得再飽，到了晚上就是想吃甜食，而她也總是吃了。她通常可以抗拒到十點左右，然後總是忍不住投降。她和大多數有這個問題的人一

樣，喜歡到了深夜才放縱自己的口腹之欲，而且是一個人獨享，通常是以睡不著為藉口，邊看電視邊吃。

莫琳還沒有開始吃甜食便已覺得亢奮，光是打開巧克力的包裝或是想到冰箱裡的冰淇淋，就會讓她感到無比興奮；東西一到眼前便會很快吃完，每吃一口都帶給她一種輕飄飄的快感，有時候還會吃第二份，可是一小時之內必然會產生懊悔、罪惡、羞愧的情緒反應，接著再生出鋼鐵般的決心，告訴自己這絕對是最後一次這樣放縱。可是二十四小時之後，週期重新開始。

莫琳經常會要求自己在某個期限以前戒糖，而且通常會找一個好日子，像是她的生日或新年，但是她永遠無法貫徹決心，於是眼睜睜看著自己愈來愈胖，愈來愈接近糖尿病，以及父母和姊姊一直在努力控制的那些問題。她覺得自己好像是在加速朝什麼可怕的目的地前進，完全無法轉向或減速。

我非常清楚莫琳的感覺。我跑過六次馬拉松，熬過醫學院和住院實習，因為無痛分娩無效而忍受十六小時的生產過程，但是這些和戒糖比起來，簡直都是小事一樁。我吃很多很多糖，有一段時間餅乾、巧克力、冰淇淋是我健康生活裡的禍害。我晚餐吃小扁豆、糙米、菠菜，接著就吃哈根達斯冰淇淋。我和莫琳一樣納悶，為什麼我對甜食說「不」的意志力這麼薄弱，彷彿身體不再聽命於我。這裡要理解一個重點，一旦扯上甜食，問題時常不在於「控制」，而在於「癮頭」。

莫琳被不由自主想要吃甜食的欲望束縛，儘管理智告訴她要抵抗。吃了甜食以後讓她覺得不舒服，心裡難受，預感這不但是她體重增加的原因，也是脹氣和疲倦的原因。

不相信這種癮真實存在的人，不妨去讀一讀尼爾·柏納德（Neal

Barnard) 的《健康瘦的七堂必修課》(*Breaking The Food Seduction*) 一書。糖會在大腦釋出天然鴉片，這種物質會與啟動大腦愉悅中心的受器結合，這個機轉和嗎啡、海洛因之類毒品的作用，幾乎如出一轍，所以莫琳的行為，其實和嗎啡或海洛因上癮的人一樣，絲毫不足為奇。她上癮了。問題是如何讓她戒除這個癮。

## 戒除吃甜食的習慣

我告訴她的第一件事就是，我不認為酌量食用是戒除糖癮的方法，就像我不會告訴有酒癮的人「只喝一杯」雞尾酒沒有關係，或者告訴有古柯鹼癮的人週末「吸一點點」沒有關係，因為對她來說，吃一點點肯定會使她吃更多。

她說得沒錯，糖是引起她很多症狀的原因。顯而易見她的體重節節高升與糖有關，但是血糖含量起伏不定，則是她感覺疲累的原因。驗血結果證實她的胰島素含量高，符合胰島素抗性的糖尿病前驅狀態，也讓我更擔心她的糖尿病與代謝症候群。

因為甜食通常會取代比較營養的食物，更因為糖缺乏身體良好運作所需的重要營養素，所以吃太多甜食可能導致微量營養素不足，對健康產生廣泛的影響。富含糖分以及其他加工碳水化合物的飲食是造成身體各部位發炎的原因，而且可能抑制免疫系統。

### 沒這麼「甜」美的故事

大部分美國人每年吃的糖幾乎和他們的體重一樣多。糖是由一個（單醣）、兩個（雙醣）或多個（寡醣）連接的分子組成的碳水化合物。葡萄糖和果糖（主要含於水果、蔬菜、工業加工食品）及稍微沒那麼甜的同類半乳糖（單醣，主要含於乳製品及甜菜），都是簡單的單醣。蔗糖也稱為食用糖，是由葡萄糖和果糖所組成的雙醣。乳糖也稱為調

味糖，則由葡萄糖和奶類裡的半乳糖組成。

糖與肥胖症、糖尿病、心臟病、失智、蛀牙，甚至某些癌症有關。喜好甜食，可能也因為許多不同的機轉，而對你的脹氣起了很大的作用，包括微量營養素不足、發炎、菌相失調以及酵母菌生長過度。

莫琳的糖分攝取量也是引起脹氣的一大因素，因為糖是腸道數以萬億計的細菌偏好的食物，這些細菌瘋狂爭食糖分，便會導致許多不良的菌種過度生長，而它們產生的廢物就包括形成脹氣的氣體。你在前面幾章中看到，吃太多糖可能導致念珠菌之類的酵母菌過度生長，這與疲倦、腸漏症，以及許多其他的健康問題有關。

諷刺的是，我糖癮時期腸道菌相的失衡，使我強烈渴望吃更多糖。（請參閱第六章〈是腸道菌相出了問題嗎？〉）研究也顯示，菌相失調時的腸道菌種組合，可能使人更難減輕體重，甚至與憂鬱症有關。

從這些面向來看，莫琳麻煩大了。顯然不論我們採取什麼計畫，都必須把糖分擋在門外，至少就短期而言。

莫琳吃的蔬菜量已經很多，也習慣每天下廚，所以我們的計畫做起來就容易多了。這個計畫並不複雜，不需要計算碳水化合物、熱量或纖維質的重量。事實上，完全沒有數字要算，她只是需要避免某些食物，反正那些也都沒有營養。

莫琳了解高糖分食物與她的糖癮間的關聯之後，對要開始進行這個計畫很興奮。她以前的失敗與自我控制無關，那完全是資訊的問題，因為她以前一直在試圖控制一個對她而言根本控制不了的物質。我對這個新的計劃很樂觀。

開始的頭四天很難忍受，因為她基本上就是在戒除糖毒。她有強烈

的戒斷症狀，包括強烈想吃甜食、陣發性飢餓感、思緒不清、疲憊、易怒。第五天戒斷症狀開始消退，到第二星期感覺就好多了。她聽到我一開始說她的糖癮有可能完全消失時，滿腹狐疑，但是三週後來回診時已經深信不疑。

莫琳四個月內瘦了十三．五公斤，健康也大有改善，血壓與膽固醇正常了，脹氣消失，體力變得比較好。可是到目前為止最大的不同在於，她終於覺得能夠控制自己所吃的東西，開始津津有味的享受餐後的點心，包括燉梨、堅果、陳年乳酪。

約六個月以後，莫琳突然決定吃一塊蛋糕試試看，吃完蛋糕三十分鐘內糖分快速進入血流的作用，讓她大為震驚，這就是她以前每天都會有的感覺，事實上她多年來一直是高糖亢奮感的奴隸。可是現在這個感覺很不舒服，對她來說也證實了避免吃糖才是王道。

說出莫琳的經歷，不是要說服你不吃糖就能身體健康、腰圍縮小、消除脹氣，而是告訴你，找出和消除一個難以控制並讓她覺得不舒服的東西之後，如何讓一個人的身心發生很多積極的轉變。經常吃甜食或每天晚餐後小酌一、二杯葡萄酒，卻絲毫不影響健康的人比比皆是，但是就我所見，關於依賴和上癮，未必是你吃掉了多少這樣東西，而是這樣東西消耗了多少的你。

我以前拚命克服糖癮，因為糖癮在我的體內造成菌相失調與非常想吃糖的欲望。以我的情形來說，這些空糖熱量讓我長出四、五公斤的贅肉，而不是十幾公斤，我也沒有像莫琳那樣有強烈的家庭病史、高膽固醇或前驅性糖尿病。

可是我清楚知道，只要不吃甜食，我就會感覺處於最佳狀態，皮膚更光滑，頭腦更清晰，酵母菌引起的發癢感覺會消失，肚子脹氣的程度

減輕，而且更有活力，心情更愉快，早上起來也不再因前晚的甜食而身體不適。可是最令人興奮的變化是從強烈想吃、放縱大啖甜食，然後後悔、羞愧、罪惡感的循環中解放了。

找到腸道健康有一部分就在於檢視生活中的這些因子，包括吃某些食物會讓你不舒服，和不吃之後身體的感覺。你要做的就是找出這些因子，然後少吃一點。或者你可能發現「完全杜絕」比「少吃一點」容易，如果是這樣，那麼和莫琳一樣，完全不碰這些東西對你而言可能才是正道。

### 腸道健康之道：戒除糖癮

我為莫琳設計的是對我自己和許多患者都有效的計畫：

- 因為會引起大量胰島素的釋放，不吃加工碳水化合物：含糖分的食品如蛋糕、餅乾、冰淇淋、糖果。
- 戒除澱粉食品如貝果、義大利麵、麵包、馬鈴薯、白米飯，這些都只是葡萄糖聚合物，只是排列不同罷了。
- 吃健康的高纖維質碳水化合物，如豆子、地瓜、山藥、糙米、藜麥。
- 飯後吃水果有益健康，但是我們換掉葡萄柚、香蕉、小柑橘，以纖維質較多、比較不甜的水果取代，像是蘋果、梨子，比較不會造成血糖激增。我們可以在一段時間後才重新開始吃其他種類的水果，但目前重要的是盡量排除飲食裡的糖分。

很多人改採低碳水化合物的飲食來減肥以及戒除糖癮，不過這反而容易吃太多培根、蛋、漢堡肉，如果擔心罹患心臟病、癌症，以及影響整體健康的話，那麼我絕對建議不要這麼做。我從不建議完全不吃健康的碳水化合物，反而會建議：

- 在飲食中加入很多蔬菜和「低碳水化合物」，像是豆莢、地瓜、堅果。



## 腸道高速公路上的坑坑洞洞：處理腸憩室

腸憩室是五十歲以上的人最常見的一種腸道疾病，而有此問題的年輕人也日益增加。如果你有腸憩室：

- 你可能會脹氣，而且排便不正常。
- 你可能在排便之後仍感覺沒有排乾淨。
- 你可能有時排便次數太多，有時又太少，或兼有多種排便不順暢的情形，雖然跑了很多次廁所，但還是有便秘的感覺。
- 胃腸科醫師可能在做大腸鏡檢查時看到腸憩室，仍告訴你大腸是「正常的」。
- 儘管有腸憩室，但醫師可能仍然診斷你罹患腸躁症，使你不知如何是好。

這一章會釐清對腸憩室的疑惑，並說明有關的徵兆、症狀，以及潛在的併發症。我也會說明形成腸憩室成因，以及為什麼某些文化裡沒有這個病，還有預防之道。最重要的是，如果你有腸憩室，我會告訴你怎麼做可以從頻跑廁所獲得解放，消除脹氣，並且恢復過去排便的輕鬆自如和可觀的排便量。

### 飲食的辯論

飲食的作用在西方醫學裡不受重視，藥物的作用才是被強調的。儘管大規模的人口研究清楚證實這是危險因素，有的研究卻仍嘗試消除大腸癌、腸憩室和低纖維質、高動物脂肪飲食有關的觀念。大部分研究是對自願接受研究的患者進行，證明腸憩室與纖維質無

關。這些患者自稱攝取高纖維質飲食但仍患有腸憩室，然而正如同被人詢問時，我們往往會高估自己的運動量一般，也會高估自己果蔬和其他健康食品的攝取量，並低估肉類、油膩食物、甜食的攝取量，尤其是在填寫醫療問卷的時候。所以有的研究結果顯示，腸憩室在攝取高纖維質飲食的人身上也常見，這一點也不奇怪。

## 沒有活力的腸子

我的患者芭芭拉是一位五十七歲的法官，她這幾年來一直非常注意飲食，不吃反式脂肪、不吃加工食品、不吃紅肉，只吃從市場買的有機果蔬，一天至少吃二十公克纖維質。她的飲食這麼健康，所以她搞不懂為什麼自己一天要花那麼多時間在廁所裡。排便對她而言已成為一份全職工作。早上的開始是不錯的，因為她早上喝完茶後會立刻排出一小坨，但接下來每況愈下，上很多次廁所但都是不乾不脆、少少的、彈丸大小的糞便，看起來簡直像兔子屎。

每一次排便都有一種沒有排乾淨的討厭感覺；她覺得肚子裡還有，但是排不出來，於是半小時又回到廁所，再來一次不痛快的排便。

芭芭拉的情形就是「裡急後重」，這個醫學名詞指的是大腸無法完全排出廢物時產生的殘便感。而這正是芭芭拉的感覺：有毒素！她沒有心思去看電影，不想外出用餐，不想上健身房，而且老公放電的時候她一點心情也沒有，一心只想去廁所把糞便排出大腸。她成天脹氣，即使排完便以後依然如故，而且因為一天要上二十次廁所而備受困擾。這種混亂的如廁習慣也影響了她在法庭上的審理工作，因為不時得為了上廁所而休庭。

雪上加霜的是，她無法保持內褲的乾淨，因為有控制不住的滲便以及「濕屁」的問題，所以必須墊衛生棉墊，以便隔離這些污漬和漏出來的小顆糞便，耗掉一大堆衛生紙擦了又擦。她五十七歲，身材標準，外

表光鮮亮麗，可是心裡覺得垂垂老矣、沒有生氣，這種內外不一的感覺令她煩躁不安。

上廁所這件事直到大約兩年前才成為芭芭拉的問題，之後愈來愈嚴重。她以為她的症狀與停經有關，而且有時候糞便量少而稀，害她擔心得了大腸癌。五年前她做了大腸鏡檢查，當時並沒有症狀，而胃腸科醫師也說檢查一切正常。她的內科醫師推論她有腸躁症，建議她考慮辭去聯邦法官的職位，改做一些壓力較小的工作。可是芭芭拉並不覺得工作壓力大，她認為是排便這件事讓她壓力大，而不是反過來。

我請芭芭拉帶她所有以前看診的紀錄給我參考，包括五年前的大腸鏡檢查報告。報告上說乙狀大腸變窄，因為腸壁變厚和大腸的下部有一些分散的、淺的憩室孔（也就是凹槽），這是典型的初期腸憩室。

## 腸憩室：常見但也常被忽視

美國五十歲以上的人口有三分之一有腸憩室，因為這是我們建議開始做大腸鏡檢查篩檢大腸癌的年齡。腸憩室屢見不鮮，而且多半是毫無症狀的人在做檢查時意外發現。

值得高興的是，腸憩室並不是大腸癌的危險因子，也不像息肉和潰瘍性大腸炎或克隆氏症那樣急需接受治療，不過不太值得高興的是，也正因為如此而往往被忽視，沒有症狀的人甚至可能不會被告知，芭芭拉做完大腸鏡後就是如此。

你的大腸鏡檢查可能也顯示有腸憩室，但醫師卻說檢查結果一切正常，你的症狀是腸躁症。我覺得溝通的問題有一部分在於，大腸鏡檢查通常是為了看有沒有大腸癌或息肉，所以沒有癌細胞或是息肉就表示「檢查正常」。又或者你有症狀，但是在做大腸鏡檢查時沒有表達清

楚，以至於胃腸科醫師忽視這個問題，沒有舉一反三。

此外，有的醫師視腸憩室為大腸自然老化的過程，一如皺紋或白頭髮，認為不需要做什麼討論；有的醫師則不熟悉腸憩室可能引起的症狀，於是反而專注於比較誇張的併發症，如憩室炎，意指腸憩室囊袋受到感染或發炎。這就是為什麼當患者已做過大腸鏡檢查時，我總是要看一下檢查報告，因為「正常」未必表示沒有問題。

我決定再幫芭芭拉做一次大腸鏡檢查，因為事隔五年，而且她的症狀相當嚴重。我檢查發現，腸憩室還在（它不會消失，但是我們可以防止它惡化和出現併發症），而且範圍比上一次檢查時擴大。五年前像酒窩，現在則是像杯狀的大凹洞，使大腸的下半部看起來像有洞的乾酪。

更進一步了解，原來芭芭拉的媽媽、阿姨、外公都有腸憩室。雖然腸憩室不會遺傳，但是基於飲食的關係，在已開發國家非常普遍，而同一家族飲食的方式相同，所以他們都有得這個病相同的危險因素。

## 形成原因

腸憩室是飲食中所含的纖維質太少和動物產品太多的結果。又小又硬的糞便是低纖維質飲食的糞便特點，當大腸必須為了排除這些又小又硬的糞便而劇烈收縮時，大腸壁會產生高壓力，導致小小的凸起，最後就變成腸憩室的孔口，經常被稱為囊、袋、洞孔等。

居住在非洲撒哈拉沙漠以南的人們吃不起動物產品，平常攝取大量未加工的纖維質和許多根菜與豆科植物，他們一天上二至三次大號，大便量多而且體積龐大，所以罹患腸憩室和大腸癌的機率非常低。這些糞便輕輕鬆鬆就從直腸排出，不需要劇烈收縮，也沒有黏乎乎的大便殘留在肛門上，當然也就不需要使用大量衛生紙，我稱之為「一擦就淨」。

在美國我們建議每人每天攝取二十五至三十五公克纖維質，但如果你是標準美式飲食者，那麼你一天大約只吃得到十公克的纖維質，還可能因為大便黏乎乎而擦個老半天，同時還有像腸憩室與大腸癌這種消化問題的危險。

小時候吃的東西也有問題，以芭芭拉的情形來說，她小時候吃的東西和現在大不相同。她在中西部長大，飲食以肉和馬鈴薯為主，綠色蔬菜只是點綴在烤牛肉四周的裝飾品。腸憩室的基礎早在症狀出現之前很久就埋下了。我在門診中見到愈來愈多二、三十歲的患者，罹患本該是中年後期才得的腸憩室。我認為這是一個令人憂心的跡象，這代表我們在美國吃的東西，非但不能提供營養，還可能害人生病。

## 破壞是怎麼發生的？

我們知道形成腸憩室的原因了，但是腸憩室又是如何引起脹氣和腸道的問題呢？腸憩室可能發生在大腸的任何地方，但是最常見的是在乙狀結腸，也就是最用力把已形成的糞便推進直腸的部位。這個推擠使乙狀結腸變厚，同時也充滿坑坑洞洞。糞便可塞在這些洞坑裡，有時候一塞就是數天，甚至可能數星期。坑洞裡塞滿糞便加上大腸變窄變厚，使人覺得肚子滿脹不舒服。乙狀結腸位於腹部左下方，有時候還會延伸越過中線到髖骨上緣，那是最讓人不舒服的地方。我在觸診時通常會摸到厚厚的乙狀結腸，裡面都是糞便。

當裝滿糞便的厚重乙狀結腸往下壓到直腸，便引起強烈想要上大號的感覺，可是其實直腸裡並沒有糞便，無法引起排便所需的肌肉收縮。所以你在廁所進進出出，因為你感受到乙狀結腸的壓力，但直腸裡又沒有足夠的糞便；感覺非上不可，但是從半滿的直腸排出來的糞便又非常之少。當這些洞孔終於要開始出清「存貨」，你會開始有一點動作，不

過得跑好多趟廁所，因為這些洞孔不會全部一次清空。運氣好的話你可以一點一點的擠出一些小彈丸或是如牙膏般細細的糞便，但是大部分時候，結果都不怎麼令人滿意。

排了多次少少的糞便還是覺得沒排乾淨，這是腸憩室患者最討厭也最典型的症狀。吃完飯後以及晚上排便尤其討厭，進食會刺激收縮，隨著一天的進行，消化物會在大腸裡前進，塞往已經滿載的乙狀結腸並刺激它收縮，那可一點也不舒服。

一般人通常對這個情況困惑不解，以為自己是不是有寄生蟲或有某種阻塞，因為他們明明就感覺得到有糞便在裡面，只是它好像不想出來的樣子。糞便停留在洞孔裡的時間愈久，被細菌發酵的程度愈大，就會產生很多氫和甲烷氣體，使已經滿滿的和變厚的大腸感覺更脹更不舒服。等糞便好不容易要出來了，最前端的部分可能因為等待時水分全被重新吸收而變得硬邦邦，但是隨後的糞便通常因發酵而是軟的，而且可能在馬桶裡四分五裂。

因為乙狀結腸可能非常長而且彎彎曲曲，它的位置又低又深，陷在骨盆裡面，還有可能跨到右邊，這就是為什麼有症狀的腸憩室有時候感覺像是膀胱或卵巢的問題。事實上，變厚的乙狀結腸可能壓迫刺激膀胱，引起頻尿和壓力感。醫師跟芭芭拉說過她有間質性膀胱炎，並用抗生素治療過好幾次其實並不存在的尿道感染。併發症可能包括洞孔內表面血管破裂，造成出血。

## 治療腸憩室

幸好如果是處於腸憩室初期，改善飲食——首先要捨棄引起這個問題的低纖、無營養的飲食——通常效果非常好。芭芭拉到目前為止還沒

發生腸憩室引起的出血或感染性併發症，但她還是因為那些洞孔的存在而有著非常明顯的症狀，所以當她和我坐下來擬定計畫以減少她待在廁所的時間時，我請她做的一件事就是以攝取三十公克以上的纖維質為目標，來自穀類早餐、麵食、烘焙食品或麵包的，不算在內。

在排便方面，並不是所有的纖維質都有同等作用。未加工的天然食物，如水果、蔬菜、南瓜、山藥、堅果、種子、豆類提供的纖維質種類，比從加工食品如早餐穀物、全麥麵包、纖維棒、洋芋片、烘焙食品更貨真價實，不論包裝上的營養標籤怎麼寫。

## 腸道健康之道：治療腸憩室

如果你的症狀聽起來像腸憩室：

首先，確定到底是不是真的有腸憩室。若已做過大腸鏡檢查或是電腦斷層掃描，詢問醫師是否有腸憩室或乙狀結腸變厚的情形，這可能會是初期的徵兆。倘若沒有做過任何檢查，詢問醫師他是否認為你應該做大腸鏡檢查，以了解發生症狀的原因。

幸而腸憩室的併發症，如憩室炎和出血，都是例外而非正常的情形，大部分人從來不需要住院、使用抗生素或手術治療。控制這些症狀最有幫助的方法，仍是最基本的做法：

採取高纖維質的飲食，以從天然食物攝取三十公克纖維質為目標，像是水果、蔬菜、豆類、堅果、種子、未加工的全穀類。有關的詳細做法，請參考第二十三章的〈十天腸道健康計畫〉。

試試看我把洋車前子殼加入飲食的「食譜」：

- 每天早上吃一次，每次一茶匙洋車前子殼細粉，加至少兩百二十公克的液體，接著再喝兩百二十公克的水。

頭幾天你可能覺得肚子飽脹，脹氣甚至更嚴重，但是一星期後身體應該就習慣增加的纖維質了。接下來：

- 一週後，中午再吃一茶匙。

- 兩週後，睡前再吃一茶匙。
- 務必每次吃完之後務必要喝一杯水。
- 多喝水使糞便保持鬆軟——一天至少要喝一公升水。
- 運動可促進大腸蠕動。
- 不吃含有麩質的食物和乳製品，也可能是有用的策略，我有許多患者排便的習慣都因此而改善。

儘管芭芭拉吃了很多蔬果，但大都是熱帶水果，像是鳳梨和香蕉，以及甘藍萵苣沙拉。這些食物的營養價值雖高，但纖維質不是那麼多，所以我建議加入蘋果、梨子、漿果，並在沙拉裡加入菠菜、鷹嘴豆、生菜。可是她還需要再多加一點才能達到三十公克。我不太喜歡穀類早餐或烘焙食品這類加工過的纖維質，或是食品製造商把纖維加到像優格或糖果裡的做法，因為這些東西不是天然的，好處值得商榷。不過我超喜歡纖維質補充劑，每天一、二茶匙的洋車前子殼粉可以讓人揮別緊張和排便後的殘便感。纖維質的好處在於只要開始多攝取，不但可以比較容易排出較大的糞便，還能降低得心臟病、癌症、中風、糖尿病的危險。

我讓芭芭拉開始早上吃一茶匙洋車前子殼粉，一週後晚上再吃一茶匙。我告誡她，情況在好轉之前可能會先變差，結果的確如此。頭兩週，她的身體在適應增加的纖維質攝取量，脹氣和便秘的情形加重，差一點就把我這個胃腸科醫師開除。可是後來神奇的事情發生了，她排出的糞便變大而且大很多，是可以把馬桶塞滿的那種大法，有一次還堵塞了馬桶。而且排便的次數不再那麼頻繁，從一天二十次變成十次，再由十次變成五次，然後五次變成三次良好的排便。

儘管芭芭拉還是因為乙狀結腸變厚而有飽脹的感覺，但脹氣的程度大為減輕，不再成天待在廁所裡，一天排便三次而不是二十次，她感覺



非常滿意。

排便的極樂世界人人不同。注意初期的徵兆與症狀，並且培養我們在這本書中討論的飲食習慣，你就能預防腸憩室的發生、提早發現或是阻止它加重。

### 憩室炎：腸憩室的併發症

憩室炎指的是這些洞孔受到感染或發炎。糞便在這些洞孔裡停留的時間愈久，發生感染的危險愈大，所以絕對要避免便秘，以及非類固醇消炎藥，因為會提高出血和感染的危險。發生這些情形時可以用很多方法治療：讓腸道休息、攝取流質飲食、使用抗生素（萬一有嚴重疼痛、發燒或白血球數增加的情形）、還有鎮痛。最壞的情況可能必須動手術摘除受影響的部位。

## 關於膽汁：脹氣與膽囊

羅絲十萬火急地來到我的門診。因為膽囊手術迫在眉睫，她需要火速得到答案。我看她填寫的初步飲食記錄，臉上盡量不顯露任何表情。

她早餐吃的是乳酪丹麥酥加一杯拿鐵，午餐是乳酪火雞肉三明治，晚餐是牛排、雞肉或乳酪義大利麵，飯後甜點是冰淇淋，偶爾會以一顆蘋果當點心，但通常的點心會是一條巧克力、甜餅乾或霜凍優格。她向我解釋她的老公不喜歡吃蔬菜、女兒挑食，所以到最後就是吃一堆大家都喜歡的高脂食物。

我看過很多飲食紀錄，可是羅絲的清單堪稱是脹氣和膽囊生病時最不该吃的一種。我傾向使用「生病」一詞，而外科醫師傾向使用「病變」，因為他們對動手術摘除比較感興趣，而我通常致力於改善它。羅絲有脹氣、疲勞，還會疼痛，而且醫師剛告訴她必須盡快摘除膽囊。

醫學教科書和網站通常說膽囊是一個可有可無的器官，這個說法大錯特錯。沒有膽囊活得下去嗎？當然可以，但是你的消化能力很可能大不如前，而且會更容易脹氣。膽囊無疑會作怪，從討人厭但可以解決的問題（像是放屁和脹氣），到危及性命的情況（像是壞疽性膽囊炎）都可能發生。保留膽囊會不會讓你比較好過一點，這個問題難以判斷，但這一章會說明膽囊生病的原因，如何調理讓膽囊恢復健康（遠比你以為的簡單），並分析在膽囊疼痛時保留它的利弊。

脂肪爆破大師

膽囊到底有什麼作用，美國每年都有上百萬人切除膽囊，這個器官有何重要性可言？

身體裡的每一個組織都有其存在的道理。以消化道而言，每一個器官都在這個複雜的消化過程中發揮獨有的功能。就連被很多人視為退化而沒有用的盲腸，目前也已知道是貯存腸道益菌的重要部位，同時也是免疫組織的來源之一。膽囊位於胸腔下方右側腹部的位置，就在肝臟下面，是一個和梨子差不多大小與形狀的小囊袋，主要的功能就是儲存與釋出在胰臟分泌的膽汁。

吃東西時，食物在胃裡攪拌成小分子（稱為食糜），然後進入十二指腸，也就是小腸的第一個部分，這時十二指腸的受器便會開始分泌膽囊收縮素，刺激膽囊收縮與釋出膽汁。膽汁可使食糜中的脂肪乳化，促進脂肪的吸收——基本上就是使脂肪與小腸裡的水狀分泌物混合，很像是洗碗機裡的液體幫助溶解碗盤上的油脂那樣。

如同大部分器官，膽囊的功能依據生物回饋迴路而定。高脂飲食促使膽汁增加釋出，而低脂飲食使膽汁減少釋出。當你的飲食合宜，且未攝取太多飽合脂肪及其他高膽固醇食物時，膽囊就會老老實實發揮良好功能。怎麼樣算是太多？羅絲的例子就算太多：早餐吃乳酪丹麥酥加一杯拿鐵，午餐是乳酪火雞肉三明治，晚餐是牛排、雞肉或乳酪義大利麵，還外加冰淇淋作飯後甜點。

膽固醇只存在於動物性食品，如果飲食中吃進太多膽固醇，就會在膽汁中形成結晶，造成膽結石。大部分人不需要按照複雜的食物準則去計算吃幾公克飽合脂肪和不飽合脂肪，因為身體會提供所需的所有反饋。也就是說，膽囊有問題時，通常就是飲食要做改變的確切信號。

## 膽固醇變簡單

食品業在膽固醇方面竭盡全力設定了好、更好、最好的層級。魚位於大部分人食物金字塔的最頂端，紅肉位於最下層。可是事實上，牛肉、雞肉、魚的膽固醇含量其實差別不大。

一小份（約四盎司，一百一十三公克）：

- 瘦牛絞肉含有七十八毫克膽固醇
- 沙朗牛肉含有八十九毫克膽固醇
- 去皮白雞肉含有八十五毫克膽固醇
- 豬排含有八十五毫克膽固醇
- 鮭魚含有六十三毫克膽固醇

### 「保留或摘除膽囊」的爭議

一九九七年外科界出現大變化。數十年來膽囊切除都採以大型對角線開腹手術，必須住院三至六天，再加上六星期居家休養，但腹腔鏡膽囊切除術的出現改變了這一切。只要做幾個小穿刺，就可以把手術器械及一架攝影機插入腹腔，然後透過一個小孔把膽囊拉出來。住院時間縮短到二十四小時，恢復期只要一星期。手術本身花的時間減少，感染率降低，復原速度加快，而且結締組織較少。

可是這些進步最後帶來的變化，未必對所有的病患都有好處。自從引入腹腔鏡技術後，在美國施行的膽囊切除術增加將近五成。隨著手術變簡單，有膽囊問題的人也增加了，這純屬巧合，還是有其他原因使膽囊不保的人口創下新紀錄？

在觀念上，有些外科醫師認為預防勝於治療，再加上膽囊切除術的門檻低，還有露骨的利潤問題。對身為醫療保健消費者的我們來說，想著醫護人員總是為我們的最佳利益著想會比較令人覺得安慰；我也認為他們大多數時候是如此。遺憾的是，真實的情況並非總是這麼美好。醫學科技的昌明總會產生令人興奮的進步，但是醫師未必總會遵守為防止非必要手術而訂的準則。所以如果你沒有問醫師很多問題並且考慮其他選擇，可能會發現自己面臨一個聽起來冠冕堂皇，實際上卻沒有完全必要的手術。

當然，吃野生魚類的話好處更多，例如有抗發炎的omega-3脂肪酸。某一種肉類比另一種對人體好很多的觀念，使大家爭食雞胸而不吃漢堡，其實應該考慮的是要吃植物還是動物才對。對大多數人而言，光是增加飲食裡的植物，尤其是綠葉蔬菜，減少動物產品，就可以處理膽囊的問題，讓膽固醇含量低得令人羨慕，並且預防許多其他健康問題，包括心臟病與癌症。

美國營養學會建議大家每天攝取的膽固醇量不要超過三百毫克。八十五毫克的雞胸和八十九毫克的沙朗牛肉，和零膽固醇的水果、蔬菜、堅果、種子、豆類、山藥、番茄、米飯、穀類相比，簡直相形失色。這道計算題非常簡單。

## 膽囊可能出現的問題

膽囊的問題可以分成三個主要類別：

1. 急性膽囊感染或發炎（急性膽囊炎）
2. 慢性膽囊功能障礙（膽道病變）
3. 膽結石

比較複雜的是，膽結石在前兩個狀況中可能有、也可能沒有，也有時以膽泥（比膽汁稠厚，但又不到結石）的型態出現。同樣的，膽結石不只是膽固醇造成的，膽紅素和鈣也可能形成色素性結石，常見於像鎌狀細胞性貧血的情況。

膽結石的危險因素

- 年齡
- 感染（螺旋桿菌、瘧疾）
- 酒精
- 膽管狹窄
- 藥物（免疫抑制劑、降膽固醇藥、長效型體抑素類似物octreotide、注射抗生素ceftriaxone）
- 避孕藥
- 代謝症候群
- 膽管炎（褐色色素膽管結石）
- 肥胖症
- 肝硬化
- 器官移植
- 克隆氏症
- 缺乏體能活動
- 糖尿病
- 懷孕
- 飲食：高脂 / 低纖 / 高碳水化合物
- 體重快速減輕或接受肥胖症手術
- 種族（皮瑪印第安人）
- 鎌狀細胞性貧血
- 女性
- 脊椎受傷
- 遺傳（基因突變）
- 全靜脈營養輸液作業（靜脈營養療法）
- 腹部手術病史
- 維他命B12或葉酸不足（黑色素結石）
- 迴腸切除（黑色素結石）
- 激素補充療法

膽結石滑入膽管時會造成阻塞，影響膽汁的流動，而膽結石落入的位置可能阻塞肝管和胰管，造成黃疸與胰臟炎。如果膽汁從膽囊流出時受阻，膽囊可能變得腫大脆弱，就像一個充滿膿的青春痘，稱為膽囊炎。發燒、劇痛，或血壓脈搏等等生命數值的不穩定，提高了膽囊破裂的危險性，而動手術避免破裂，通常是急性膽囊炎的最佳選擇。

如果膽結石阻塞膽管但沒有急性發病，那麼膽結石可能會自行通過，或者可能需要做一種名為「內視鏡逆行性膽胰管攝影術」

（ERCP）的手術，讓膽囊維持在原位，並使用小鐵絲般的儀器把膽管通乾淨。反覆出現阻塞膽管的結石時，醫師可能建議摘除膽囊。

- 「沉默的」與有害的膽結石

關於膽結石你必須知道的是，假使隨機抽樣一百人做超音波檢查（檢查膽結石最簡單和侵入性最低的方式），大約會有十至十五人有膽結石。而這百分之十至十五的人口中，絕大部分沒有任何相關症狀。他們可能有非特定性的消化系統症狀，一如許多人偶爾都會有的，好比脹氣、噁心，或腹部輕微不舒服。然而百分之七十五至八十有膽結石的人沒有直接症狀。

如果你有「沉默的」膽結石，發生急性膽囊炎的危險大約只有百分之一。這些非特定的消化症狀經常被誤認為是膽囊造成的，然而膽囊其實只是很無辜地盡自己的本分，未對任何人構成威脅。就算摘除膽囊，那些原本就不是由它造成的症狀依然會存在。

可是如果症狀是由膽囊造成的，而且每餐飯後都會不舒服的話呢？在沒有明顯需要手術的情況時，例如急性膽囊炎、一直阻塞膽管的膽結石，或嚴重的膽囊功能不良，我還是要說至少嘗試保住你的膽囊，原因

在於脹氣、肚子不舒服、噁心可能不是光拿掉膽囊就能解決，就算是膽囊功能不良才引發這些症狀，光是摘除也沒有處理造成它功能不良的根本原因。

記住，膽囊並不會製造膽汁，它只是幫肝臟貯存膽汁。如果問題在於膽汁的製造異常，那麼就需要處理造成這個現象的原因。除了攝取太多或是品質不良的脂肪之外，其他原因包括吃太多碳水化合物，導致碳水化合物與脂質的代謝不平衡、快速消瘦、糖尿病、酗酒、避孕藥或激素補充療法（請參閱膽結石的危險因素）。這些因素最後可能影響膽囊，但它們其實也是影響整個身體的問題。不處理這些因素而逕自摘除膽囊，解決不了問題，多達百分之二十的人在摘除膽囊後同樣的症狀復發，就是證明。

## 當膽囊是無辜的局外人時

不幸的是，許多人在術後才發現膽囊不是引起脹氣的原因。細菌生長過度、胃酸逆流、感染幽門桿菌、胃潰瘍、麩質過敏、乳糖不耐、延遲性胃排空、寄生蟲等，都可能出現類似膽囊功能不良的徵兆與症狀，引起噁心、脹氣、腹部疼痛。目前為止我看到術後最大的問題是，有研究顯示將近半數摘除膽囊的患者原有的症狀持續存在。更糟的是，除了原有症狀之外，這個負責釋出膽汁和吸收脂肪的主要器官被切除後，還可能產生新症狀。少了膽囊貯存餐後釋出適量的膽汁，在體內循環的膽汁就會變得太多或太少。大部分患者術後會出現餐後嚴重脹氣和腹瀉，有些人也會便秘或噁心。若是摘除膽囊之前便難以消化油膩食物，那麼術後問題可能更大。當然，從我的患者比例來看多多少少有點偏頗，畢竟本該摘除膽囊的人，得到了解放，覺得很好就不再有到門診的理由，而我看到的都是摘除後沒有得到解脫，甚至感覺更不舒服的患者。



## 選擇性膽囊手術

膽囊手術的增加，大部分都是發生在膽囊運作未達最佳狀態，或是出現無症狀的膽結石患者身上，而非急性感染或膽囊功能嚴重障礙。有個對賓州五萬四千次膽囊手術所做的研究發現，自從腹腔鏡手術出現以來，對症狀不明顯或無症狀患者動的手術，增加五成以上。但是這種在發作前就防患未然的做法，好嗎？好心的醫師可能給你看超音波圖裡顯示有膽結石，他們可能告訴你有一、二個患者因為一顆膽結石從膽囊滑進膽管造成阻塞，害他大面積感染而死亡。可是在《新英格蘭醫學期刊》（*NEJM*）上發表的這個迷人統計顯示，等到膽管塞住後再動緊急手術，其實會比「選擇性手術」預防未來膽管阻塞來得安全；死於選擇性膽囊摘除手術的人，比死於緊急手術的人還多。這完全翻轉了主流觀念，多數人都以為選擇性手術比緊急手術安全，才寧可選擇前者以避免後者發生。

這項研究也支持了我所能給予的最佳醫療建議，就是只要器官沒有壞掉，就別考慮修理。詳細了解情況後加以觀察——意即你和醫師密切觀察症狀有無任何變化，有時反而是好的做法。正如《新英格蘭醫學期刊》的報導所說，現在動手術預防未來可能出的差池，未必是上上之策。從醫師的角度來說，缺乏真正強有力的理由（例如癌症或疑難之症）即摘除身體的一部分，我認為是相當激烈的做法。縱觀扁桃腺、子宮、甲狀腺在好的出發點下，為防患未然被摘除的歷史，結果幾乎大同小異，就是健康走下坡，使用再多抗生素、補充再多動情激素，或服用再多甲狀腺藥物都難以扭轉頹勢。我們的重點應放在「找出哪裡出了問題」以及背後的原因，著手解決根本的問題，而非只是摘除器官，就希望獲得最好的結果。你需要身體裡面的器官，盡量留住它們，愈久愈好。最理想的情形是，當你離開人世，不再需要這些器官時，把它們捐給別人。對沒有症狀的膽結石，動選擇性手術通常並非必需，而且幾乎

從來不是好辦法。

## 以飲食和運動拯救膽囊

結果，羅絲並沒有膽結石。膽囊掃描顯示，她的膽囊功能不良，膽囊排空率低，這表示膽囊並未有效的釋出膽汁。我見過很多患者有類似情形，可是調整飲食後，不但症狀改善了，做膽囊掃描時也顯示膽囊排空率大有改善。

對所有想要對飲食做出驚天動地改變的患者，我們建議採取的方式是一步一步來，從每日一蔬果的觀念開始，這個觀念對很多患者都發揮良好的作用。蔬果不但沒有膽固醇，有些反而還有助降低膽固醇。植物固醇會阻止身體吸收膽固醇，而且研究顯示素食者和飲食方式以植物為主的人，體內的膽固醇含量低很多。如果你的膽固醇高，我並不建議你沒諮詢過醫師便逕自停藥，不過改採以植物為主的飲食，不但可幫助你降低膽固醇，也可以降低得到膽囊疾病的可能性。

我們也一致認為要羅絲完全不吃她愛吃、每天大吃特吃的乳製品會是一個問題。乳製品吃起來方便又可口，拿一些乳酪夾餅乾、吃優格、喝一杯拿鐵或卡布奇諾，或是在沙拉裡撒一點切好的帕馬森乾酪或菲達乳酪不費吹灰之力，可是乳製品的攝取量就是這樣開始累積來的，而腸道可能無福消受。乳製品是美式飲食中脂肪最大的來源，這也意味即使是素食者，食用很多乳製品就無法倖免於膽囊問題。

羅絲不確定自己能不能百分之百遵守這個改變飲食的計畫，但她同意一試。早餐的乳酪丹麥酥在一、二週之內變成一碗燕麥片。她星期一早上煮一大鍋，可以吃到星期五，加一點杏仁奶後在爐上加熱，有時候加的是莓果，有時候加堅果和種子或香蕉。午餐吃的火雞乳酪三明治

變成南瓜或扁豆湯，她會煮一大鍋，然後分裝成袋冷凍，可以在家或在辦公室解凍加熱。晚餐仍然吃豬牛羊雞肉或魚，但現在都會搭配煮熟的綠色蔬菜和地瓜或南瓜。

羅絲開始不開車，改搭地鐵去上班，這樣一來就會走很多路。歐洲二〇一〇年發表的一項研究顯示，有膽結石的人多運動，出現的症狀會比缺乏運動的人少，運動量最大的群組有膽囊問題的整體危險率降低百分之七十之多。這些好處似乎是與調整營養同步發生，例如高纖低脂的飲食。研究也顯示，運動可以預防膽結石形成，如果你已有膽結石，則可減輕症狀。

## 神奇的變化

羅絲開始做出改變之際，我們在門診討論的都是食物、壓力、平衡。她常常舊疾復發，可是那些症狀復發時，她並沒有因為「失敗」而責備自己，這些症狀反倒是提醒了她，目前離感覺良好還有幾里路要走。她的膽囊發作的情形沒有以前頻繁，疼痛的程度也減輕。

她覺得有一點難以置信的是，吃下肚的東西和身體的感受之間，竟會有如此直接的關聯。無論如何，改變飲食約六個月後，再做膽囊攝影時顯示，她的膽囊排空指數現在已在正常範圍內。

羅絲吃比較多植物，而她丈夫吃較多高脂動物蛋白質。久而久之兩人同意，和平接受兩人對食療和醫藥的觀念並不相同，然而羅絲和她的膽囊持續正常運作就是最好的證明。

如果你認為膽囊可能有點運作不良，務必就醫照超音波、做膽囊攝影、驗血，或接受醫師建議的其他檢驗。如果問題愈來愈迫切，有發燒、劇痛、按壓會疼痛、異常檢驗值，而且醫師告訴你必須切除膽囊的

話，這很可能是明智的建議。可是如果你和成千上萬的人一樣，只是脹氣、吃飽後覺得很撐、有輕微噁心、肚子不舒服的症狀，就要想到膽囊本身很可能不是罪魁禍首，即使有膽結石也一樣。就算膽囊看起來像是問題所在，還是必須確定它沒有遭無妄之災、受其他錯綜複雜的問題牽連，例如吃太多高脂食物和運動不足。改變飲食及生活方式很難，但是只要像羅絲這樣，一次改一點就好，絕對會值回票價，尤其是這麼做可讓你保住你的器官。

## 嚴重脹氣

怎麼知道自己的脹氣不只是惱人的小毛病，而是更需擔憂的問題徵兆？在這一章裡，嚴重脹氣一詞指的不是症狀的程度，而是指根本的原因，也就是有某種需要立即就醫的嚴重病症引發了脹氣。和嚴重脹氣一起出現的症狀本身未必需要擔心，但是某些症狀的組合，可能代表罹患了比較嚴重且需要進一步檢查的疾病，尤其是有重大家庭病史或其他危險因素時。這一章會討論代表不祥的警訊和症狀，以及擔心自己有嚴重脹氣時，必須知道的十個診斷。

我們毫無疑問是在討論嚴肅的事情。幸好就算是有侵襲性的癌症及其他重大疾病，只要及早發現，都能治療而且多半可以痊癒。如果你有點擔心自己的脹氣可能不只是惱人的症狀，不要猶豫，應該立即就醫。

### 警訊

- 體重減輕

體重減輕通常是嚴重脹氣的主要警訊之一。如果飲食沒有改變，也沒有開始新的運動習慣，但體重卻減輕二、三公斤以上，尤其是減輕體重的十分之一以上時，就該擔心了。體重減輕可能是因為腫瘤或結締組織壓迫小腸，使你吃一點點東西就覺得飽，或者是體內某部位癌症分泌的物質抑制了你的食欲。

- 體重增加

腹部或骨盆的大腫瘤可能造成體重大幅增加，同時帶來嚴重脹氣。其他類型的腫瘤，例如腦部的腦下垂體腫瘤，可能因為激素失調而導致體重增加。體內慢性發炎也可能因為壓力激素皮質醇的含量上升，導致體重增加。

- 腹水

腹水是在腹部或骨盆不正常堆積的液體，可能造成體重增加和腰圍快速變寬。腹水通常是由肝病引起，但約有百分之十的罪魁禍首是癌症，而且造成惡性腹水。大量腹水會使你看起來和感覺上都像懷孕幾個月。但是要如何分辨是脹氣還是腹水？平躺時，腹水會流到兩側堆積，空氣則會升到肚子的頂端。如果認為自己有腹水，應立即就醫，就算積水的原因未必與癌症有關，也是嚴重的問題。當同時有脹氣和黃疸（會使眼睛和皮膚泛黃），就應該提高懷疑癌細胞已擴散到肝臟，儘管也可能是良性的肝病。

- 疼痛

疼痛顯然是一種主觀的感覺，但是你最了解自己的身體，所以最有資格決定你的疼痛是不是很嚴重。你可能不知道是什麼病，但是如果肚子或骨盆疼痛，而且脹氣的感覺和偶爾吃太飽，或經痛不太一樣時，要相信自己的直覺。如果你看的第一個醫師沒有認真看待你的疼痛，不妨去看第二個、第三個、第四個，直到獲得適當的評估，再三確認沒有問題為止。

- 腸梗阻

肚子突然痛得厲害和突然脹得厲害，尤其是伴有噁心和嘔吐時，有可能是瘢痕組織造成腸梗阻，或是腫瘤壓迫腸子引起的。腸梗阻需要立即就醫以免引發併發症，例如腸穿孔，可能有致命危險。在大腸部位的腸梗阻會造成疼痛，但是在較高的部位如胃部或小腸，則可能引起嘔吐，因為腸子會試圖排空裡面的東西。腸梗阻會痛，因為阻塞部位以上的腸子裡面，如果有食物和消化液，便會伸展。當膨脹的腸管試圖把裡面的東西推過阻塞的部位時，通常會發生強烈的疼痛，而且疼痛可能是一陣一陣的。有時候腸梗阻是漸進式的，沒有完全阻塞糞便與空氣通過，這時疼痛就不會那麼劇烈，但還是會引起嚴重脹氣、不舒服，以及總是覺得肚子飽脹。

- 出血

糞便裡有血、兩次月經週期之間陰道出血，或是停經後陰道出血，都可能與嚴重脹氣有關。這些症狀最常見的原因（痔瘡、經期不規律，或是良性的情形例如子宮內膜異位）並不總是最嚴重的狀況，但只要出血一律應該予以評估，因為有可能是癌症的前兆，尤其是大腸癌或子宮癌。

- 發燒

伴隨脹氣出現的發燒，可能是感染、癌症或發炎引起。若是白血球數量增加，就必須立即排除感染，尤其是骨盆、尿道或胃腸的感染。

與嚴重脹氣有關的十個診斷

引起嚴重脹氣的三大疾病類別是癌症、發炎、感染。癌症是大部分人最擔心的，通常也是嚴重脹氣時最希望清楚確診或排除的診斷。

- 卵巢癌

這並非最可能引起嚴重脹氣的原因，但卻是致命危險最高的原因之一，讓自己熟知症狀與危險因素總是錯不了。雖然卵巢癌是女性最常見的癌症第五名，但是造成的死亡人數卻多於其他生殖系統癌症，而且以五十歲以上婦女為主。危險因素包括未生育或是高齡產婦、有卵巢、乳癌、大腸癌家族史、個人得過乳癌、某些基因異常、長期接受荷爾蒙補充療法等。典型的症狀是脹氣、容易覺得飽脹、骨盆疼痛。

就卵巢癌而言，持續性的腹脹可能需要特別擔心。二〇〇八年英國做的一項研究顯示，百分之八十六罹患卵巢癌的婦女有持續性脹氣和腹部膨脹，只有百分之四．五的患者脹氣時好時壞。徹底的骨盆檢查或是陰道超音波是診斷卵巢癌的最佳方法。驗血檢查CA-125數值並非可靠的篩檢，但在確診後有助於追蹤療程。卵巢癌有時被稱為「沉默的殺手」，但其實它並非那麼悄無聲息——只是你必須知道要注意什麼。

- 子宮癌

陰道異常出血加上脹氣，可能就是從子宮內膜細胞發展成子宮癌的前兆。其他症狀包括陰道有水性或微帶血性的分泌物、骨盆疼痛、性交或排尿時疼痛。重要的危險因子包括服用不含黃體酮的雌激素補充劑、輔助性荷爾蒙Tamoxifen、放射線療法、子宮頸癌家族史，或是一種名為「林奇氏症<sup>[1]</sup>」的遺傳性大腸癌家族史。



- 大腸癌

大腸癌可以長到阻塞大腸內部，造成漸進式的脹氣。如果腫瘤位於大腸末端的直腸或乙狀結腸，通常會伴隨有出血和便秘日趨嚴重的症狀，可是發於大腸較高部位的癌症，剛開始可能只會引起脹氣。有便血或衛生紙上有血時，絕對不應忽視。即使有痔瘡，也無從知道這個血是不是大腸內部的腫塊所造成，所以需要做檢查。

大腸癌是美國不吸菸者常見癌症死因的第二名，也是最能夠經由改變生活方式和定期接受大腸鏡篩檢預防的癌症。有的研究顯示，改以植物為主的營養飲食，可以使罹患大腸癌的危險減半。肥胖症和腹部脂肪也是大腸癌的危險因素。

- 胰臟癌

這是最可怕的癌症之一，因為它的侵襲性很高，而且檢查出來時通常都已到末期，所以預後非常差。胰臟癌的症狀並不明確，脹氣、肚子痛、體重減輕都是症狀之一。有相當大比例的胰臟癌患者，在診斷出癌症的幾個月之前罹患糖尿病，而且靜脈裡可能出現血栓。脹氣伴隨黃疸、體重減輕、沒有食欲、蔓延到背部的上腹疼痛，這些令人擔心的症狀，都可能表示罹患胰臟癌。

- 胃癌

胃癌初期通常沒有症狀，或者是症狀模糊，像是脹氣以及上腹部有飽脹的感覺。消化不良或胃灼熱有可能是初期警訊。和胰臟癌一樣，檢查出來時可能已到末期，這時可能還會有體重減輕、噁心、腹部疼痛的症狀。幽門桿菌的細菌感染似乎是胃癌發展的最重要危險因素，所以若

認為自己有可能得胃癌，不妨檢查有沒有感染幽門桿菌。全世界有一半以上的人口感染幽門桿菌，但是只在少部分受感染者身上引起症狀和致癌。煙燻和加工肉類裡含有的硝酸鹽和亞硝酸鹽也是危險因子，此外也有少數患者的胃癌是遺傳因素。

- 腹膜轉移癌<sup>[2]</sup>

腹膜轉移癌為癌細胞從原發癌部位廣泛擴散到腹膜，通常導致腹水產生和肚子腫脹。卵巢癌最常導致腹膜轉移癌，預後通常不佳。

- 肝病

大部分肝病都是良性，但是肝臟也常常成為其他遠處器官的癌症傳播部位，因為癌細胞進入血流後，最後都會通過肝臟。脹氣伴隨腹水和黃疸，可能就是癌細胞蔓延到肝臟或是原發性肝癌的跡象，後者好發於有肝炎病史或嚴重酗酒者。

- 憩室炎

憩室炎可能引起腹脹、發燒、腹痛多項症狀，而且通常會伴隨腹瀉或便秘（請參閱第十六章）。腹部一按就痛，尤其是左下腹。攝取流質飲食讓腸道休息是標準的治療方式，如果發燒、按壓會痛或是白血球數增加的話，就要再加上抗生素治療。若痛得厲害，醫師會要你做電腦斷層掃描，看有沒有膿腫需要動手術或引流。一旦從急性憩室炎恢復，攝取高纖飲食可幫助身體恢復正常，同時防止併發症。

- 骨盆腔

感染骨盆腔感染是因為衣原體和淋病等性病，使子宮內膜、輸卵管或卵巢遭感染。骨盆腔感染也可能在生產、人工流產、流產，或是植入子宮內避孕器時發生。脹氣伴隨發燒、疼痛、骨盆部位壓痛，加上陰道有分泌物的話，很可能是骨盆腔感染，必須接受常規，盆腔檢查及用抗生素治療，若未予以治療可能導致不孕和子宮外孕（指胚胎在輸卵管而非子宮著床和發育，如果不治療可能造成輸卵管破裂，危及性命）。因此，如果你有脹氣、陰道出血或分泌物，下背或骨盆腔疼痛，並認為你可能懷孕的話，應該立即就醫。

- 克隆氏症

脹氣伴隨著發燒，未必總是感染引起的，發炎的情況例如克隆氏症也可能引發這種症狀。克隆氏症是一種自體免疫消化不良，可能影響小腸或大腸。從初步症狀出現到確診，可能相隔好幾年時間，而脹氣通常是初期症狀之一。克隆氏症可能造成小腸變窄，最後導致腸梗阻，引起嚴重脹氣和體重減輕，以及飯後感到噁心和嘔吐，同時也會引起腹脹、腹瀉、便血。除了腸道以外，可能還有其他症狀，包括口腔潰瘍、關節疼痛、皮膚病灶、眼睛發炎。

我知道這一章讀起來不輕鬆，但值得高興的是，就算你有脹氣，未必就是罹癌、受感染、或發炎，而且本書的十天腸道健康計畫（請參閱第二十三章）可能就是你消除脹氣所需的一切。儘管如此，知道一些徵兆以及一些令人擔心的潛在情況可能有的症狀，總是有所幫助，這樣才能照顧好自己。如果你不確定自己的脹氣算不算嚴重，寧可小題大作去就醫，也比置之不理和盲目樂觀來得好。

- 
1. 林奇氏症（Lynch syndrome），台灣有時又譯「遺傳性非息肉症結直腸癌」，為一種基因缺陷導致的疾病。
  2. 腹膜轉移癌（Peritoneal Carcinomatosis），台灣醫界有時稱「腹膜癌轉移」或「腹腔散布性癌症」等名稱，或簡稱為「腹膜轉移」。灶起於腹膜細胞本身病變的原發性腹膜癌（primary peritoneal carcinoma）較為少見，多為腹腔其他器官癌細胞轉移而來。

第三部

邁向腸道健康的康莊大道

## 吃出腸道健康

兩千多年以前，現代醫學之父希波克拉底（Hippocrates）規勸大家「讓食物成為你的藥，你的藥應是你的食物。」這個忠告可能與今日社會的關係更為密切。我最喜歡的飲食史家麥可·波倫（Micheal Pollan）記錄了人們飲食的情況，以及大家是如何到達這步可憐的田地。他用三句話為大家做出了總結：「吃食物，不要過多，以植物為主。」我們真正需要幫助的，是在食物這兩個字上面。

### 我對食物的簡單定義

在超市看到的東西，大都不符合我對真正食物的標準。食物理應有一個開始、中間和結束，在某個時候生氣勃發至極，但遲早會自然凋亡。

食物是從樹上摘下、從灌木叢中摘折、從地裡挖出來、在河湖海洋裡捕捉，或是屠宰來吃的東西。姑且不論這個食物是用機器或手工採收、工人賺的工資是否足以糊口、是否用某種祕密奇怪的方式宰殺、是不是充滿奇怪的激素或噴灑農藥可能使人致病、是種在自家後院還是另一塊大陸、還是完全不是栽種，只是在實驗室裡合成的——我對食物的基本定義都一樣：「是給人滋養的東西。」

脹氣和我在診所裡診治的許多其他腸道疾病，可能便是人們集體偏離我剛才定義的「食物」，加上現今超市、餐館、便利商店販售的加工食品增加，所造成的直接結果。人們在食物裡添加填料、防腐劑、合成

維他命以及竄改食物本身的基因特性，你在這一章會看到，這些改變都會嚴重破壞消化系統和整體健康。

## 可吃的東西多得是，但就是沒有食物

你吃的食物反映出你的某種特質，食物就像你信仰的宗教或政治一樣，非常能夠顯示出你是什麼樣的人：無麩質飲食、純素主義者、本地產食物支持者、魚素食者、乳蛋素食者、採低碳水化合物飲食或原始人飲食法的人。人們對如何吃以及吃什麼，可能有非常強烈的意見，但是我見到的最大問題，不是「在不同類型的飲食中做選擇」，而在「是否選擇真正的食物」。在美國，可吃的東西很多，但如果你問我的話，其中可稱之為「食物」的少之又少。

在任何高速公路或加油站的休息站、便利商店或機場，都可以看到這樣離譜的矛盾：一排又一排可以吃，而且看起來像食物的東西，讓人眼花撩亂，然而包裝上標示的保存期限卻長達好幾年，而且標示的成分聽都沒聽過。營養的東西有可能含有這麼多化學物質，而且在貨架上放那麼久都不壞嗎？可吃的東西很多，但是沒有食物。

我放了很多這種可吃的偽食物在辦公室的抽屜裡，我常常拿出一盒，讀上面的成分標示給患者聽。以下是某牌動物餅乾上面的標示：

強化麵粉（小麥粉、菸鹼酸、還原鐵、硫胺素、硝酸硫鹽〔維他命B1〕、核黃素〔維他命B2〕、葉酸）、高果糖、玉米糖漿、糖、豆油、玉米粉、部分氫化棉花籽油、碳酸鈣（鈣的來源）、小蘇打、鹽、大豆卵磷脂（乳化劑）、人造調味劑。

用上強化這兩個字通常表示成分本身沒有任何營養價值，所以必須

添加東西。可是加一些像鐵和維他命B群之類的添加物，價值不但有待商榷，當然也無法和吃這些營養素的天然來源相提並論。事實上，能證明攝取維他命補充劑，對健康有任何好處而且令人信服的資料，也是少之又少。有研究顯示，攝取維他命補充劑的人身體比較健康，然而不是攝取補充劑的關係，而是他們往往有比較健康的生活習慣，包括他們選擇的食物在內。

### 沒有營養的飛行

旅行的人花在機場的時間可能都比自己願意的多。我在機場做的食物考察最讓我大開眼界，大部分的機場食物就是糖分子以不同方式重新排列的最好例子。那些東西在人們嘗試忽視航班延誤的痛苦時，可以帶來很多不太營養的快樂。

除了糖分以外，機場的食物同樣會讓人吃上癮：

- 味精已知會引起頭痛，也會使人在進食不久後就覺得肚子餓。
- 鹽會使味蕾鈍化，所以人們開始加愈來愈多到食物裡。
- 乳酪含有酪蛋白和酪啡呔，兩者都有鴉片效果。
- 吃麵粉會導致想吃更多麵粉。
- 脂肪使人有飽足感，因此會滿足我們吃高熱量食物的演化傾向，即使裡頭沒有營養。

飲食以機場類食物為主的人，往往體重過重營養卻不足。儘管攝取的熱量過多，但還是缺乏必需維生素和營養素，所以他們吃個不停。這是難以滿足的飢餓感和缺乏真正食物的惡性循環。這些食物引起標準的上癮行為，可能與多巴胺效應有關，也就是放縱和快樂，伴隨著忍受，繼之而來的是戒癮，整個循環就這樣一再重複。有誰會想到食物能這樣害人不淺？

你也該知道，在動物餅乾之類產品裡所含的大部分糖、大豆、玉米、棉花籽油，都經過基因改造，我們還在設法了解基改的利弊。食物成分表裡的碳酸鈣不是為了強健你的骨骼，那是一種防止食物結塊的抗凝劑，而大豆卵磷脂的作用類似。如果一定要選，我寧可含有乳化劑的



是塗料而不是食物。還有未知的「人造調味劑」這個黑盒子——裡面有些什麼誰也說不準，因為他們沒說。這些調味劑製造成本便宜，保存期限也比真正的食物久，但通常是石化業或紙業的副產品，毫無營養可言。

現代社會的步調緊湊，使人愈來愈不願意忍受取得和準備食物的不便。可是吃進肚子裡的東西會直接反映在排出來的東西上。時下的便捷食物，充滿高度加工的成分與化學物質，無疑是促使健康走下坡和腸道出問題的原因。如果我帶大部分家長走進化學實驗室，要他們打開子女的嘴巴，讓我把燒杯裡的食用色素、甲基環丙烯、味精、亞硝酸鈉，以及其他常用的化學添加物倒進孩子肚裡，他們肯定會大驚失色，說不定還會叫警察來。所以這是值得深思的事。

## 假的吃上癮，但渴望真的

這種食物何以能吸引人已不是祕密，因為它們便宜、容易取得、攜帶方便、不會壞，而且過一陣子吃起來味道還是挺好的。事實上，我們經常開始像渴望毒品與酒那樣渴望它們，直到後來才知道原來事出有因。美國醫師醫藥責任協會的創辦人尼爾·柏納在《健康瘦的7堂必修課》一書中透露了和這些食物有關的驚人事實。某些食物（尤其是糖分）會刺激神經傳導素多巴胺的分泌。多巴胺在大腦裡面發揮很多功能，其中主要是使人感覺到強烈的歡愉。吃大量甜食會製造出和吸食古柯鹼或海洛因後一樣的體驗，因為多巴胺受到刺激而分泌。

## 以前和現在的食物

我們的父母、爺爺奶奶當年吃的東西，有很多和我們現在吃的是一

樣的——甜餅乾、蛋糕、三明治、燉菜，甚至可能還有漢堡。這些東西他們吃得可能沒有我們多，但攝取量不同就是我們這一代多病和好發脹氣的唯一原因嗎？還是現代食物附加了某些特色可能使人生病？

就算不能肯定，但還是有可能。現代人吃的東西在成分方面跟以前很像，至少書面看來如此。可是除了使用更大量的糖、脂肪、鹽來吸引味蕾，用於今日許多食物的實際成分，與我的父母親約三十年前烘焙給我們吃的東西全無相似之處。現在用的玉米、大豆、糖、葵花油、棉花籽油（以及部分農產品如番茄、馬鈴薯、木瓜、南瓜）已經在基因改造的過程下發生變化。基因改造是取出有機體的基因物質，把它插進另一種有機體的永久基因碼，製造出新的物質，如有細菌基因的馬鈴薯、有人類基因的豬、有牛基因的魚。估計今日超市貨架上有七成以上的加工產品，含有基改成分。

基因改良有利也有弊。潛在的好處包括營養素提高、味道變好、對病原體和疾病有抵抗力、增加作物產量、提高半衰期，還有種植成本降低。缺點在於大自然是一個異常複雜的系統，很多物種都互相有關聯，許多科學家擔心基改帶來的長期危險，以及意想不到、難以逆轉的後果。對基改的擔心分成三種：對人類健康的危險、對環境的損害、企業藉提供種子控制食物供應，所衍生的經濟問題。

食物安全中心（The Center for Food Safety）成立於一九九七年，這個非營利性公共利益和環保組織，專門挑戰它認為有害的食品製造技術，並且提倡可持續的替代方案。這個中心認為基改食物會對人類構成嚴重的健康危險，包括較高的毒性與致敏性危險。

成立於一九〇一年的跨國農業生物科技公司孟山都（Monsanto），是主要的基改種子生產商。他們主張只要確定透過基因技術引入的蛋白質是安全的，那麼使用基改作物製造出來的食物，應該就不會對健康構

成任何危險。長期針對基改食物對人體的安全性做檢驗並不方便，也不容易做到，因為需要長時間大量攝取某一種基改產品才行。可是有份環境危險評估中心（CERA）做的大量科學測試紀錄卻顯示，目前核准的基因作物安全無虞。

環境危險評估中心隸屬於國際生命科學研究中心（ILSI）。國際生科中心成立於一九七八年，是非營利性組織，主要成員是食品和飲料、農業、化學、製藥公司，而其經費就來自這些成員。

儘管環境危險評估中心做的研究，記錄了基改作物的營養價值，以及使用之基改技術的安全性，但是不無存在一些內在利益衝突的可能，因為這些企業與基改食物有數十億元利害關係，而負責這些產品安全性研究報告的就是他們自己。我們已看到這種模式在更常態運作的製藥界如何歪斜，也就是說當一支藥的研究經費是由製造藥廠提供的時候，研究結果有利藥廠的機率就大了三．六倍。

雖然從科學的觀點來說，基改有潛在的好處，但是我不得不對基改食物提高警覺，不僅僅是站在胃腸科醫師的立場，也是因為從一九九〇年代末期把基改食物引進主流市場以來，我已看到太多慢性消化道的新病例冒出來。增加最多的區塊是食物過敏、食物不耐、顯微鏡下的腸道發炎。雖然這並不能證明兩者之間的因果關係，但也值得我們好好思考，大量吃這些食物，長期下來可能產生什麼影響。

- 很不幸，這不是科幻小說

以下只舉一個例子，說明基改食物可能如何引起脹氣。

蘇力菌（又稱為Bt）是一種生活在土壤裡頑強又聰明的細菌，會製造自己的殺蟲劑（Bt毒素）殺死昆蟲，使那些蟲子肚破腸流。這種毒素

會在昆蟲腸道的細胞膜穿孔，發揮殺傷力。生物科技公司已把Bt毒素的基因插入玉米，讓玉米自行製造殺蟲劑。他們的想法是這個毒素可殺死昆蟲，但是在人類的消化系統裡會完全被破壞，所以不會對人類健康構成威脅。然而在這個過程中卻發生意想不到的事。二〇一一年加拿大做的一項研究發現，本來應該在人類的消化道被破壞的Bt毒素，卻在百分之九十三接受檢測的孕婦，百分之八十她們嬰兒的臍帶血，以及百分之六十七未懷孕的婦女的血液中驗出。

Bt玉米經由普遍使用的高果糖玉米糖漿，幾乎存在於所有加工食品與飲料當中。肉品裡也含有Bt玉米，因為這些肉多半來自以Bt玉米飼食的工廠化農場或集中型動物養殖場（從這個名稱便可知道牛在這裡的生活並不好玩）。其他研究也已證實，插入基改食品的基因，可以轉移到人類腸道的細菌上，Bt毒素不但沒有被消滅，還可能由消化道裡的微生物繼續製造。

腸漏症是一個尚未被完全了解的相對新問題（請參閱第十四章〈有可能是腸漏症嗎？〉）。醫界有的人認為腸漏症是許多過敏性和發炎性消化道問題背後的原因。還記得昆蟲腸壁的那些孔嗎？腸漏症患者腸黏膜細胞之間的連接開始滲漏，使物質得以進入原本無法穿過去的膜，這個現象又叫「小腸滲透增加」。

一般而言，腸黏膜的作用就像有很多小洞的過濾器，有選擇性的讓某些養分和消化良好的極小食物分子可以穿過去，但是把較大的病毒、細菌、毒素擋在外面。當腸道發炎和滲漏時，無法被分解消化的較大分子（包括較大的食物分子）也能穿過受損的過濾器進入血液，引起免疫系統的恐慌，因為不習慣看到這些食物的大分子，所以引發過敏反應。

我在診所裡看到有人幾乎對任何食物都過敏，而不只是一般常見的堅果或牛奶過敏。患者的症狀經常很特別，像是臉紅、脹氣、吃完東西

後立刻腫脹，而且吃很多不同的食物都會如此。一般在消化膜完整的情況下，對這麼多食物過敏非比尋常。然而假使是腸漏症，就說得通了。

腸漏症不只會造成小腸黏膜滲透增加和引起過敏反應，也會減少絨毛（小腸數以百萬計指狀的細微凸起）吸收的營養，所以就算你飲食健康、營養均衡，但是對良好健康迫切需要的維他命和礦物質的吸收力不佳，對未消化的食物分子和壞東西的吸收卻增加了。腸漏症也和不受歡迎的菌種及酵母菌過度生長有關，而附帶產生的結果就是大量引發脹氣的甲烷。

義大利科學家已發現餵食老鼠Bt玉米後，產生許多不同的免疫反應，包括抗體、細胞激素、與過敏及免疫反應有關的T細胞含量升高。這種情形讓研究員忬度，我們看到過敏與發炎症狀的大量增加，是否與這些可能不該給人吃的基改物質有關。

我對我諸多有腸躁症、發炎、食物過敏、不明原因脹氣的患者有同樣的懷疑。他們的症狀經常看起來與他們吃的某樣東西有關，只是無法確定是哪一樣。我在第十四章中說過，有的患者形容有「中毒」的感覺，他們在禁食之後總是感覺好一點，但這當然不是長期的解決之道。在食物上噴灑的農藥可以清洗掉，但是經由基因加入Bt之類的毒素之後，已經改變食物的天然狀態，毒素本身也被人們吃下肚子，無法被分離出來或避開。

二〇一〇年，美國環境醫學會建議醫師告訴患者不要吃基改食物。他們和許多其他組織一樣，呼籲對含有基改成分的食品，做比較獨立和長期的安全研究，同時要在食物的標籤上註明。我們還在了解基改食物長期的影響，而我處理脹氣、發炎、食物過敏、食物耐受不良或自體免疫狀況的方法，就是建議患者不要吃這些食物——不是因為兩者之間明顯相關，而是可能相關。

我的患者席拉直到兩年前身體才開始出狀況，手和臉突然間開始發紅、發癢、腫脹，但一、兩小時後就消失了。她去看風濕免疫科醫師，醫師以為是過敏，但驗血顯示有紅斑性狼瘡陽性反應。紅斑性狼瘡是一種會影響很多器官系統的自體免疫疾病，包括關節、皮膚、腎臟、血球、肺、心臟。可是當時她並沒有紅斑性狼瘡的真正症狀，沒有慢性皮疹、關節痛或腫脹、腎臟問題、發燒、疲倦、貧血，在缺乏實際症狀的情況下，醫師決定進行密切觀察，過幾個月再重新檢查一次。

當時席拉在餐後不斷出現脹氣和腹瀉的情形。她去複診時，紅斑性狼瘡檢驗的結果更反常，於是醫師建議她服用一支叫必賴克瘻（Plaquenil）的處方藥，並把她轉診給我評估腹瀉的情況。

席拉在來我的門診之前，對紅斑性狼瘡做了一些研究，並決定採用一種抗發炎的飲食，排除麩質、乳製品、糖、大豆、肉品，飲食改以植物為主，再吃一點有機的雞肉和魚。差不多不到兩星期，她的腹瀉就有改善，不再因為來不及跑廁所而拉在褲子上。紅斑性狼瘡的驗血結果也大有改善，雖仍處於異常。她大多數時候吃飽飯後還是覺得脹，排出的糞便也沒有完全成形。

雖然席拉已不吃小麥及大部分的動物蛋白質，但她現在吃很多玉米產品——玉米脆片、墨西哥薄餅、爆米花以及玉米粉烘烤的產品。我們排除了玉米後，不到一個月她的脹氣便改善，糞便也正常了。最耐人尋味的是，她下一次去風濕免疫科複診時，紅斑性狼瘡的驗血結果也正常了。

席拉後來停用必賴克瘻，但仍維持這種飲食，也一直覺得很好。我們不清楚她到底是不是真的得了紅斑性狼瘡，但是她的免疫系統與腸道絕對有問題，而改變飲食對使一切恢復正常大有助益。我有很多患者採取抗發炎飲食，排除加工穀物、精製糖和其他基改食物後，也都有良好

的反應，腸道發炎、症狀、驗血結果都有明顯的改善。本書的十日腸道健康計畫（請參閱第二十三章）並不像席拉後來採取的飲食那麼激烈，但肯定能幫你踏上治癒發炎與消除脹氣之路。

現今的飲食很容易就脫離食物，因為親身參與種植、收割，甚至烹煮的人少之又少。可是我們無法把吃的東西與身體的感覺做切割，因為我們吃什麼（和我們的食物吃什麼！）我們就變成什麼。我並不是說改變飲食是人人適用的解決辦法，但是食物是否就是造成你的消化問題的原因，這是值得認真思考的問題。對我這個胃腸科醫師來說這是一個直覺的想法，然而這個觀念尚未被醫界的許多同業接受，我們還在研究像腸漏症、食物過敏、自體免疫疾病這些病症，但是我的預感是未來幾年會有更多證據顯示，大部分的疾病都起源於腸道，而食物會是最佳的良藥，同樣的，也會是最可怕的毒藥。

## 喝出腸道健康

人們對自己喝的東西未必像對吃的東西那麼注意。你可能認為只要喝東西，就是在補充水分，不管喝的是什麼。液體是消化物順利通過腸道不可或缺的要素，可是如果喝錯了東西，反而可能造成脫水和脹氣。有的液體熱量非常高，還會導致體重快速增加。這一章將告訴你一些有害成分，可能造成我所謂的「飲料脹氣」。我也建議了一些可減少脹氣、補充水分，同時保持腸道裡的東西濕潤和移動的替代品。

### 飲料脹氣

- 乳製品

乳製品是美國人飲食中最大的脂肪來源，而且大都是牛奶製品。若是有脹氣或消化道問題，我不建議吃乳製品，不論是全脂、脫脂、低脂，主要原因有三：

1. 乳糖不耐症
2. 高溫殺菌法
3. 荷爾蒙

#### 乳糖不耐

這世界有一半以上的人口有程度不等的乳糖不耐症，意思就是小腸製造的乳糖酶（消化乳糖必需的酵素）不夠，無法分解牛奶裡的糖分。



乳糖不耐從嬰兒期到成人期隨時都有可能發生，而且很難診斷出來，因為症狀與其他像是腸躁症和乳糜瀉等情況很像，也都會引起脹氣、腹瀉、放屁、腹絞痛。

當我認為患者可能對乳糖不耐時，第一步便是建議至少一星期不吃任何乳製品，看症狀有沒有改善。（診斷乳糖不耐症比較正式的方法是乳糖氫氣呼氣試驗，可是做這個檢驗比只要不吃乳製品一週後評估患者的症狀麻煩多了。）乳糖未經消化從小腸移動到大腸，經由細菌發酵成氫氣和其他氣體。在呼氣測試時，如果這些氣體的含量升高，就被視為乳糖酶不足。

一旦做出診斷，有的人會選擇不吃乳製品，以控制症狀。症狀較輕或是認為很難改變飲食的人，或許可吃少量優格和硬乳酪，因為這兩樣東西的乳糖含量，比冰淇淋和馬茲拉乾酪之類食物少。大部分乳糖酶含量低的人吃少量乳製品不會有問題，但吃得較多時就會出現症狀。我一般不建議經常使用乳糖酶補充劑或產品，因為若身體不能消化某樣東西，就應該避免去吃它，而非一再接觸。

乳糖不耐很普遍，但也可能是消化道有其他問題的徵兆。乳糜瀉和克隆氏症都有可能引起乳糖不耐，因為損害了分泌乳糖酶的小腸黏膜。暫時或永久性的乳糖不耐，可能和感染梨形鞭毛蟲與輪狀病毒同時出現。如果有噁心、嘔吐或腹瀉的患者認為「肚子裡有蟲」，我通常會建議患者避免吃乳製品，等急症痊癒後再小心地開始吃。

假使認為自己可能有乳糖不耐症，迴避乳製品，測試一下也無妨，可是如果完全不吃乳製品後，不適的症狀仍然沒有改善，一定要就醫，以確定沒有潛在的問題，例如腸躁症、乳糜瀉、克隆氏症或感染。

## 高溫殺菌法

為了減少細菌造成的腐敗並延長保存期限，人類用高溫殺菌法消毒牛奶已超過一百年時間。這個過程是先把牛奶加熱到非常高溫，再快速冷卻。高溫消毒法會破壞牛奶裡許多的天然益菌和維他命。有些另類療法醫師建議，飲用未經高溫處理的乳製品以攝取益菌，但如果你有乳糖不耐，這麼做還是會有問題。

## 荷爾蒙

使用於商業乳牛，用以增加乳汁分泌量的荷爾蒙，也會產生類雌激素的作用，可能導致一種稱為「雌激素強勢」的情形。我在第八章〈你的荷爾蒙怎麼了？〉中討論過，雌激素強勢是指雌激素相對於黃體酮不成比例地升高。雌激素強勢是脹氣的一個主因，而且可能使其他會造成脹氣的病症惡化，像是子宮肌瘤和子宮內膜異位。

### • 汽水

沒有人會認為汽水是健康食品或是認為它很營養，但是你可能不知道這也是脹氣的一大主因。汽水裡的甜味劑通常是糖、高果糖玉米糖漿，或難以吸收的碳水化合物如麥芽糖糊精或代糖。高糖含量（有些品牌含糖量將近十茶匙！）可能導致不受歡迎的細菌菌種和酵母菌（特別是念珠菌）過度生長，更不用說每天喝一瓶汽水可能導致體重增加——一年下來五萬四千七百五十卡路里，約相當於七、八公斤的體重。

有的研究已顯示代糖會引起胰島素（此激素與脂肪囤積、糖尿病、發炎有關）分泌驟增，所以就算這些代糖熱量低，使人增加的體重就和正常汽水一樣多。

最後一點，難以吸收（無營養）的碳水化合物與代糖，並不會在小

腸被分解和消化，所以會經過大腸裡的細菌大量發酵，導致放屁和脹氣。脹氣也可能是未被診斷出來的果糖不耐症所造成，用果糖調味的汽水，或許是引起這些症狀的一大原因。

- 運動飲料

不同於汽水，運動飲料經常被當成健康並富含電解質的飲料，但除了正在鍛鍊鐵人三項的人之外，一般人並不需要攝取這麼多鈉和其他鹽類——除非想使脹氣變得更加嚴重。這些產品裡的糖分與甜味劑就和汽水裡的相同，都會造成細菌過度生長和體重增加。大部分人在喝運動飲料時不會注意自己攝取多少熱量，因為他們受到它所聲稱的健康功效吸引。許多飲用者攝取的熱量遠遠超過在健身房裡燃燒的熱量。運動後補充水分的最佳方式莫過於喝水，如果擔心電解質不足，不妨吃一根香蕉。

- 果汁

果汁和汽水一樣，含有大量糖分或果糖，所以也會引起細菌過度生長，像是念珠菌、果糖不耐引起的脹氣、體重增加。堪薩斯大學前一陣子做的一項研究顯示，吃果糖的人幾乎有半數會放屁。你或許以為自己喝果汁而不喝汽水是健康的選擇，可是果汁所含的糖分可能比汽水還多。標籤上說沒有添加糖分，可能產生誤導作用，因為果汁本來就含有大量糖分。如果腸道有細菌失衡的情形，腸道裡的細菌和酵母菌菌種大量繁殖，多攝取的糖分會造成嚴重脹氣。喝果汁和吃水果不同，因為果汁沒有纖維質可減緩身體吸收糖分的速度，所以會讓胰島素釋放的量驟增。

- 酒精

酒精會從許多方面引起脹氣。如果你有乳糜瀉或是麩質不耐症，那麼以含麩質的穀類如小麥和大麥製造的酒精，可能會刺激小腸黏膜。酒精也可能刺激胃黏膜，引起胃炎，因為酒精會除掉具有保護作用的黏液層，使胃受到胃酸和消化酶的危害。酒精性胃炎會導致嚴重脹氣和腹部不適。酒精也可能使腰圍擴增。酒精會在肝臟轉換為醋酸鹽，減緩身體燃燒脂肪的速度。此外，在酒精的影響下，許多人會選擇對身體沒有好處的食物，加上酒精空有熱量沒有營養，真的很可能發胖。

最後，也很重要的一點，酒精會使人脫水，使電解質轉移至腹部，使人看起來很浮腫。

- 咖啡因

因為咖啡因有利尿作用，使人以為可消除脹氣，其實上咖啡因反而會引起脹氣。含咖啡因的飲料，尤其是咖啡，會刺激消化道系統，導致痙攣引起脹氣。咖啡因也可能使胃潰瘍、胃炎、腸躁症等與脹氣有關的病症惡化。去咖啡因的飲料也可能與部分症狀有關。儘管咖啡因有刺激作用，可能促使某些人排便，但是其利尿作用可能導致脫水，減緩食物通過腸道的速度，反而造成便秘和引起脹氣。

- 豆漿

有乳糖不耐症的人喝豆漿似乎是不錯的選擇，然而加工的黃豆有可能是引起脹氣的一大元凶。在亞洲，食用少量未加工處理但發酵過的黃

豆如味噌、納豆、豆豉對健康有益，主要是因為它們能促進益菌生長。但是大量食用加工且未經發酵的黃豆，如西方國家普遍用來取代乳製品或是作為食物的填料，卻可能適得其反，引起類雌激素作用，造成脹氣、體重增加、雌激素強勢等症狀。此外，大豆也會減緩甲狀腺的功能與誘發甲狀腺疾病，這更是造成脹氣的一大原因。

- 碳酸飲料

我喜歡喝氣泡水勝於白開水，可是肚子脹氣的時候我絕對會避開碳酸飲料。把二氧化碳溶於水製造碳酸，讓碳酸水有氣泡，同時使肚子充滿二氧化碳而發脹。瓶裝或罐裝蘇打水也可能為了使口感變好而添加鈉和其他鹽分，這些額外添加的鹽可能又提高了脹氣的作用。

- 康普茶

康普茶（Kombucha）是一種用發酵的紅茶菇菌培養製造的飲料，裡面含有細菌和酵母，並混合了糖分和水，雖然許多人視其為一種排毒劑，但是對健康的好處往往言過其實，有些經常喝康普茶相關產品的人也有脹氣的問題。雖然製造商宣稱裡頭的某些酵母菌種有益健康，但是畢竟不同批次確切的菌種內容難以預測。而在家釀造康普茶，也需要小心細菌污染的問題。

## 你該喝什麼？

看起來我好像把你所有的飲料都拿走了，別擔心，因為不會引起脹氣，甚至還有緩解效果的飲料多得是。

- 水

顯然你該喝最多的液體是水。人體的組成有半數以上是水，而且日常生活裡有太多因素會引起脫水，從藥物到咖啡因、暖氣、空調，乃至純粹就是水喝得不夠，所以你必須確定有補足身體所需的水量。喝很多水是幫助消除脹氣最好的方式之一。水會促進消化，保持腸道的濕度，並使腸道裡的東西快速移動，這可以避免引起脹氣和便秘。我建議至少一天喝一公升水，但是飲水量會依居住地的氣候、飲食讓身體補充水分或脫水的多寡、液體的流失量而有不同。

- 椰子水

我非常愛喝椰子水，純椰子水含有相對少量的糖分，沒有防腐劑，富含天然電解質如鉀，可預防脫水。我用椰子水作為補充水分的療法，讓許多患有傳染性腸胃炎或大腸炎的患者用不著住院。椰子水是取代蘇打水或含糖果汁的聖品，但並不是低熱量的飲料，所以還是必須注意飲用量，否則熱量和糖分便會開始累積。

- 花草茶

大部分花草茶本身就不含咖啡因，因此是咖啡或含因茶類的絕佳替代品。用來泡花草茶的水也可以計入我建議的一天一公升飲水量，只要確定沒有添加牛奶或糖就好，否則便會增加熱量和引起脹氣。你可能喜歡喝熱茶，但是許多花草茶混合水果之後別有一番清爽的酸味，冰鎮喝也有清涼好味道。

- 蔬菜汁和精力湯

我最喜歡的補充水分方式有一點費力，但非常值得，那就是打精力湯。製作的方法無所謂對錯，只要用的是洗乾淨，而且最好是有機的農產品，同時注意水果不要放得太多就行了。你需要一個榨汁機和一個有力的攪拌器，入門食譜請參閱第二十三章的〈十天腸道健康計畫〉。我最喜歡的蔬菜高湯是羽衣甘藍、菠菜、青蘋果。在精力湯方面，我喜歡混合漿果、香蕉、杏仁奶，加入切碎的甘藍菜、菠菜、羽衣甘藍。也可以添加一些亞麻籽粉或洋車前子殼粉，以加強消除脹氣的作用。

注意不要吃市售現成的精力湯和果汁。儘管它們冠上了健康的名號，許多都因為蘋果汁或其他甜水果而含有大量糖分，甚至添加甜味劑，青菜卻少之又少。部分在超市販賣的暢銷品牌含有的糖分，甚至比一客冰淇淋還多。

記住，脹氣多半是飲食不適合你的徵兆，或是東西在腸道塞車了。注意你喝的液體，是消除脹氣的重要一環，攝取的水分要充足，能讓消化系統裡的食物濕潤並往前移動。

### 培養補充液體習慣，保持腸道健康

你喝的液體停留在體內的時間，比任何東西都久，尤其是咖啡和汽水。

剔除飲食中任何種類的汽水，是你可以做到最有益健康的事，對消除脹氣也很有幫助。

喝少量咖啡因飲料或許無傷大雅，例如一天一杯咖啡。可是要記住，這裡說的一杯是八盎司，而不是社區那位親切的咖啡館老闆供應的超大杯咖啡。注意咖啡因會讓人上癮，到最後會產生耐受性。還有，盡量別把咖啡或茶變成加了一大堆牛奶和糖的奶昔。

培養多喝水的習慣，一天至少喝一公升，找出方便喝水的時間，把它排進一天要做的事，可能是在每天通勤時，或是在家晚餐到就寢之間，而且廁所就在旁邊。

需要有一點味道時，不妨加一點果汁到氣泡水裡做成汽水，或者用四份水和一份果汁的比例，再加一點冰塊調和。

不妨飲用富含電解質的椰子水補充水分，但是別喝太多，因為糖分和熱量都會累積。

試試看以綠色蔬菜湯，或用水果和青菜做成的精力湯補充水分，而且還很營養。請參閱第二十三章的〈十天腸道健康計畫〉與附錄，裡面有我最喜歡的食譜。

不妨試著喝喝看不含咖啡因的冷、熱花草茶。



## 動出腸道健康

我去年報名在夏威夷柯納舉行的鐵人錦標賽中當醫護志工。參加柯納的鐵人錦標賽是我的心願清單之一，但是我的實力還不到（好啦，我還差得遠呢），便退而求其次，在醫護站服務。我很想看看人們在游完三．八公里、騎自行車一百八十公里，再在攝氏三十七．七度的高溫下跑四十二．二公里後會是什麼情形。

當天晚上我在醫護站照顧的大部分選手，只是脫水和疲累而已。我們在賽前為選手量體重，有少數人賽後瘦了四、五公斤以上。有很多人因為肌肉痙攣的疼痛，蹣跚走進醫護站，其中一個人還因為肺水腫——肺部積水而非空氣，而必須送往醫院治療。有的人連續游泳、騎自行車和跑步十七小時（若是沒有在午夜以前完成全部項目，就被迫結束比賽）。親眼目睹我的同類能做到這樣的事，實在令人欽佩且振奮人心。

我在賽後觀察，發現人有三種，就是鐵人三項的超級運動員、缺乏運動的人，以及介於兩者之間的你我。我治療腸道的生涯裡也發現有三種人，就是排便時間準時到可以設定它何時報到、長期姍姍來遲，有時候還會放人鴿子，以及介於兩者之間的人。如廁的習慣反映出平常的運動習慣，兩者皆可以讓你排便規律並一直保有活力。幸而不需要整天游泳、騎自行車、跑步才能把腸道訓練好，而且當然還有運動以外的因素會影響腸道的活動。不過事實上腸道就像一條長長的肌肉，如果你不動，你的腸子很可能也不會動。

## 體內運動

平滑肌構成長而空心的腸管，會在消化物經過時進行混合並往前推。這個肌肉收縮時的波狀運動，又叫「蠕動」，能有效率地推動消化物通過消化系統。腸道肌肉是一層層的排列，環狀肌與縱行肌相間。環狀肌啟動蠕動波，接下來縱行肌的收縮則提供推進力，蚯蚓就是運用類似的蠕動系統移動。

腸胃道主要由平滑肌構成，不能隨意收縮，不像二頭肌和肌腱是可隨意控制的骨骼肌，可由我們指示要收縮或放鬆。你可能會問，如果我們不能自主控制蠕動肌肉的收縮，那麼運動和腸胃健康之間有什麼關聯？嗯，儘管蠕動不是由人費力或是有意識的讓它發生，但是運動量確實對腸胃道不自主肌的收縮有影響。事實上，運動正是刺激蠕動的最重要因素：

- 運動減少整個腸道輸送消化物的時間，讓糞便能較快到達最後目的地。
- 運動時產生的重力作用，有助於把糞便推向直腸。
- 運動增加一氧化氮的產生，能放鬆消化道的平滑肌，加速蠕動。我們從心臟科的同事那兒得知，一氧化氮對血管健康必不可少，它會放鬆供給心臟的血管、促進血流、預防引起心肌梗塞的血小板堆積；在腸道也有類似的保護作用，保持黏膜健康，預防調節發炎反應的白血球附著於黏膜。
- 運動可大幅促進淋巴流。淋巴液是一種圍繞細胞的液體，在身體裡運輸消化過的脂肪與代謝的廢物。淋巴液循環不良可能導致脹氣。
- 激烈的跳躍型運動，如跳馬背、跑步以及某些瑜珈體位法，已證明能增加肝臟分泌的膽汁，促進消化，減少脹氣。

- 運動可降低膽汁裡的膽固醇。膽汁裡如果含有大量膽固醇會造成膽結石形成。膽結石是膽囊裡像石頭一樣硬邦邦的沉積物。
- 運動是治療便秘和脹氣的強力工具，跑者的排便狀況其實更好，糞便沒有那麼硬、比較多，而且次數較為頻繁。

我一再觀察到活動量最大的患者，大都比較少發生腸道問題和脹氣。相形之下，臥床不起、久坐不動的患者可能形成嚴重脹氣和便秘，結果必須由旁人代勞，用人為方式替他們排除大腸裡的糞便，這稱之為「浣腸」的任務對患者和來幫忙的人都不會太有趣。

有很多科學證據支持，運動與形成消化問題的可能性之間有逆相關性，包括癌症、膽結石、腸憩室、便秘、食道逆流和某些炎症。

- 運動可使罹患大腸癌的危險降低到百分之二十五，不受其他飲食、體重等危險因素影響。
- 有兩項臨床試驗顯示，經常運動的大腸癌存活者活得比較久。可能的機轉在於運動加速通過腸道的輸送，減少了致癌的毒素與腸道接觸的時間。
- 其他會提高大腸癌的危險因素都隨著運動而有所改善，增加運動的保護作用。這些危險因素包括，高身體質量指數（BMI值<sup>[1]</sup>）顯示肥胖、胰島素抗性，身體對正常的胰島素活動沒有反應，而胰島素是使葡萄糖（身體主要的能量養分）到細胞裡的物質；因攝取高脂飲食提高血液裡的三酸甘油酯含量。
- 歐洲於二〇一〇年發表的一項研究顯示，有膽結石但是活動量大的人，症狀比久坐的對照組要來得少。活動量最大的群組整體風險降低七成之多。這些好的作用顯然與修正攝取的營養，如高纖和低脂的飲食有協同作用。

- 研究顯示，運動可以預防膽結石形成並減少症狀。
- 臨床研究已經證明，慢跑和跑步都可以增加大腸的活動，促進從大腸輸送的速度，改善血流，降低大腸壓力，從而降低憩室症的危險。
- 就連老人家也能從運動獲得好處，研究顯示參加一項結合運動與營養計畫的老年患者，不但排便的模式有改善，使用浣腸劑的次數也減少，即使是低強度的運動。做一點點小運動對腸道的功能便大有幫助。

胃排空障礙（在第三章已討論過這種被稱為「胃輕癱」的症狀）使人格外容易脹氣。幸而運動可使大部分人大幅促進胃部排空的速度，晚餐後快走有助促進消化，是取代晚餐後窩在沙發上看電視的好方法，因為坐著不動會讓食物移動更慢。有胃排空障礙時，要注意飯後避免緊接著做過度激烈的運動。快走可促進消化，但餐後跑步可能反而造成消化不良。有胃排空障礙的人，餐後至少等四小時之後再做激烈運動，如此可促進腸道蠕動，又不會讓飽飽的肚子感覺不舒服。

從胃腸科的觀點來看，運動的害處少之又少。雖然長時間激烈運動已知會造成噁心、胃灼熱、腹瀉，以及罕見的胃腸出血，但這些症狀幾乎只限於非常極端的運動，而且被認為有保護作用，因為會迫使你放緩或停止過度的運動。

## 選擇你的運動

若問我該做哪一種運動，我會告訴你，就像沒有哪一種青菜不好，也沒有哪種運動不好。有的運動比較危險、比較需要技巧或是得用到很多光鮮的運動器材，但我想不出有哪一種運動是我會建議你避免的，不

過要注意的是必須適當補充水分、攝取適當營養、聽從你的身體、確實暖身等等。我練瑜珈也跑步，同時也喜歡踩飛輪（室內自行車），所以我會盡量詳細說明這些運動對脹氣有何幫助。

- 瑜珈

練瑜珈對情緒和精神的好處，已有詳細的描述，而且我絕對可以保證我在做完熱瑜珈後感覺清新振奮。對做過下犬式的人來說，瑜珈對腸胃的好處絕非難以置信。瑜珈有點買一送一的味道，在紓解壓力的同時，紓解許多消化失調的症狀，而這個作用有一部分就來自於腹部核心肌群的延展，該部位的肌肉有助於固定腸道位置，預防腫脹和脹氣。部分瑜珈所運用的腹式呼吸，可以有效緩解疼痛，而扭轉的體位法也可以改善放屁和便秘。屁往往會阻塞在消化道的兩個地方，就是腹部的左上角（脾臟在這可能壓迫到腸道）和右上角（肝臟也可能壓迫到腸道）。腰部扭轉的體位法能讓那些氣袋消散，紓解壓力。

有的體位法對腸道的好處屬於力學式，能讓消化道裡的東西移動得比較順暢；而有些可能與淋巴、內分泌系統的刺激有關，並能促使激素分泌量達到最佳狀態。研究顯示瑜珈可以增加感覺良好的激素血清素以及腦內啡，並減少與壓力有關的激素如皮質醇，改善心情和脹氣。

瑜珈有助於刺激腎上腺和促進肝臟排毒的說法，可能難以證明，事實上我們不太確定瑜珈促進身體的確切機轉，也沒有很多科學研究證明某些關於瑜珈好處的理論，可是有這麼多的人經常練習瑜珈（光是美國就有一千五百萬人），表示這是有幫助的。

- 跑步

閱讀精神病科的文獻，有很多文章說到長跑跑者在停跑後心情會變

得低落。若仔細分析這個現象就會清楚看到，對許多人來說，並非少了運動造成情緒低落，而是先前運動治療了低落的情緒。許多人自覺或不自覺地了解到，跑步和其他運動改善了他們的心情，並使他們的憂鬱症得到控制。我在一些因傷而不能再跑步的跑者身上看到同樣的現象，停跑後有了便秘和脹氣。對許多人而言，每天跑步是排便順暢和避免脹氣最萬無一失的保證。

我們已討論過一些運動對生理的好處，而這些好處幾乎全適用於跑步，但是跑步還有其他的好處可以紓解脹氣。假設十分鐘跑一．六公里，每跑十分鐘就可燃燒約一百卡路里。對大多數人來說，這種燃燒熱量的速度也會使人流汗，而這是從皮膚排毒的好方法（我認為皮膚就像人的外部腸道）。流汗時人往往會多喝水，而多喝水正是改善脹氣的基本原則，因為可提高能動性、促進淋巴流、排便規律性。我們很少有其他時候會想要一次灌下一公升的水。只要小心別讓攝取的熱量超過燃燒的熱量（意思是應該避開運動飲料和調味水，因為這些東西的熱量可能多達一百五十卡路里，同時又含有很多糖分、代糖以及其他化學物質，詳情請參閱第二十章〈喝出腸道健康〉），並且補充比消耗量更多的水分，這樣一來，跑步等於是額外補水，對脹氣的身體有好處。再者，這方便、免費，不需要特殊器材（或許需要一件好的胸罩或運動護套，但不需要特殊的跑鞋），而且在任何地方都可以跑，就算無法出門也沒有跑步機，還可以原地慢跑，老少咸宜（不同於久坐的同齡人，我認識的高齡跑者，他們談跑步的時間遠多於談論排便）。在沒有鋪設路面的道路或小徑跑步，並搭配其他如步行和游泳等，對下半身壓力較小的運動，有助於保護關節，延長跑步的壽命。

- 飛輪

飛輪是團體在室內騎健身腳踏車的運動，是燃燒熱量、紓解壓力、促進心血管健康的好方法，在鍛鍊下肢肌肉線條的同時，避免對關節造成太大壓力。這個運動也可以強化腹部和盆底肌這兩個能有效消除或減少脹氣的重要部位。我經常去的一個飛輪健身房，有一間點蠟燭光線暗淡的飛輪教室，營造舒緩的氛圍，有高能量的原聲音樂和教練，使教室裡的感覺像是舞會，而不是健身房。這是一個成功的組合，我有很多患者自從經常上飛輪教室，上大號就變得比較規律。

運動的變化無窮，有適合所有年齡和體力的運動，包括游泳、武術、踢拳、芭蕾舞、騎自行車、飛輪、舉重、有氧、皮拉提斯、快走，還有各式球類運動，從網球、排球、棒球到足球，不一而足。如果你是運動新手或是沒有經常運動，不妨慢慢開始，從基本的做起再慢慢增加持久力和力道，以免受傷，否則無法做運動可能令你氣餒。務必適當補充水分、營養均衡，同時有一個健全的訓練計畫支持你的運動量。

我大力推薦經常做你喜歡的運動，把它列入腸道健康的旅程，讓身體鼓勵你做更多，並在該適可而止的時候告訴你，身體很擅長這麼做。不論是低科技度的還是複雜的，遠離家或是在客廳做的，超級便宜或昂貴的，和別人一起或自己一個人，運動對腸道都大有好處。

---

1. 身體質量指數（Body Mass Index）＝體重（Kg） / 身高的平方（m<sup>2</sup>），為世界衛生組織所訂的參考計算公式，以台灣人體質來說，18.5至24為國民健康局宣導之健康範圍。●

## 美麗與脹氣

雖然脹氣是我在腸胃科門診最常聽到患者的主訴，但是你若知道脫髮、皮膚問題在主訴清單上同樣名列前茅，可能會很訝異。人們經常想知道他們掉頭髮或是三、四十歲了還長青春痘，是不是和營養有關，所以他們來門診看看問題是不是出在腸道。通常也的確如此，但問題可能比食物更為複雜。腸道對外表的影響，大於遺傳，因為沒有健康的腸道，很難擁有有光澤的皮膚或是茂密的頭髮。消化道有如土壤，頭髮和皮膚就像作物，如果土壤不健康，植物就不會生長茂盛。好處是不好的皮膚、日漸稀薄的頭髮、脹氣的肚子多半有一個共同的原因，治療它通常就可以改善這三個問題。

這一章會討論在許多常見的皮膚和頭髮問題背後，和腸道有關的問題，以及應對之道。我會說明我對淨化和排毒的看法，教一些基本技巧消除脹氣於內，容光煥發於外。我也會提供一些很棒的食譜，讓你在廚房做些可食用的護膚品及護髮品。

在開始之前，我要先指出這一章討論到的腸道和皮膚關聯的一些假說，就只是假設而已。我們並不確切知道造成青春痘、紅斑痤瘡、濕疹等皮膚狀況的原因，而且牽涉到的原因可能不一而足。可是腸道有重要影響看起來是合理而且有可能的，因為皮膚發炎通常是對經由消化道進入體內的物質產生的反應。我雖然能診治消化問題，但畢竟不是皮膚科醫師，我的看法只是綜合科學文獻上的知識，以及多年來在許多有腸道問題的患者身上，觀察到的皮膚和頭髮問題而已。



## 腸道與皮膚之間的關聯

患者走進我的診療室時，我看出他們皮膚問題的速度，比看出消化道問題的要快多了，但是別搞錯了——兩者之間是有密切關聯的：

- 研究已發現，半數以上長青春痘的患者腸道菌群發生改變，所以影響他們的皮膚，也讓他們脹氣。
- 以本土飲食為主，而且不太吃或完全不吃加工食品或含糖類食物的社會，消化道問題少之又少，同時幾乎完全沒有青春痘。
- 紅斑痤瘡與腸道發炎以及腸道菌相失衡有關，這也是我在脹氣患者身上最常見到的皮膚問題之一。

皮膚好比是小腸的外在，你吃的每一樣東西最後都會顯現在皮膚上面，而且就像脹氣一樣，皮膚的反應可能是腸道不舒服的徵兆。除了引起脹氣之外，食物過敏和食物不耐也可能導致黑眼圈、粉刺疙瘩、疹子、浮腫。小腸發炎的患者經常會有泛紅、發炎的皮膚，在他們解決腸道的問題之後，皮膚通常也跟著變好了。

同樣，小腸可被視為皮膚的最內層，因為擦在皮膚上的許多東西最後都會被吸收。十二烷基硫酸鈉（SLS）之類的化學物質，是清潔產品常見的成分，因為它們會形成一道厚厚的泡沫，但是也很容易透過皮膚被吸收，刺激皮膚並且除掉必需的油脂與濕度。強烈的化學品可能使皮膚更容易被表面的細菌、病毒及其他化學物質滲透，進入腸道，導致發炎和脹氣。

## 腸道護膚機轉

腸道系統也提供髮膚營養，而且有兩個關於腸道健康何以影響外在健康的主要機轉，第一個是透過吃東西並且確保腸道吸收良好，能夠獲取足夠的養分，第二個則是維持細菌平衡與避免菌相失衡。

## 營養的光澤

皮膚有光澤而髮絲也閃閃動人，有可能是拜遺傳之賜，也有可能是你吃很多蔬菜水果。沒有營養的食物，如大多數穀類早餐和麵包，用的都是人工添加礦物質和維他命，所以看營養成分表會讓人以為自己吃得很健康，然而營養強化食品只是「東施效顰」，是模仿含有良好成分、營養豐富的食物（或是我稱之為長在地上的食物，像是水果、蔬菜、萵苣、堅果、種子）的偽劣商品。理想來說，你應該吃五顏六色的食物，不同的顏色表示不同養分，所以你需要盡可能吃多樣顏色的食物，以確保得到多樣的養分。酪梨和白葡萄之類的綠色水果，提供營養的維他命B群，柳橙富含維他命C，有助減少因日曬而損害的自由基，確保髮膚獲得養分的最佳方法就是吃含有這些養分的食物。光憑保養品很難假造出這樣的光澤，一如飲食不健康的話，吃營養補充劑或維他命也無法治好脹氣是一樣的道理。

不用非得吃素才能讓自己容光煥發。琳達·彼得斯托迪爾是我合作的綜合營養學專家，她絕對是內外都光采照人。

我不是嚴格的素食者，而是彈性素食主義者。我的飲食以素食為主，吃很多蔬菜、水果、豆類、堅果、種子和一些穀物，也吃魚和蛋，偶爾也吃自由放養的有機家禽，更少的時候會吃點野牛肉或冰島羊。我的飲食約有百分之九十五不含麩質和乳製品，不過我的單門是愛吃乳酪。

用最有益內在和外在健康的飲食方式，並不表示要堅守任何一種飲食的標籤，只要吃的是營養豐富的食物，並且避開不健康的東西就行了。我認識一些嚴格的素食者，他們吃太多糖和加工食品，不但脹氣、皮膚不好，頭髮也稀疏，而吃肉但也愛吃蔬菜的人，外表上和精神上就都很亮眼。重點不是在於貼標籤，或是追求百分百都是「好」的，而是該由內而外地滋養自己。

## 營養吸收良好的益處

如果你看過前面幾章，就知道光是選擇飲食未必能決定你獲得多少養分，因為有可能吃得很健康，卻沒有充分吸收。治療食道逆流的抑酸處方藥會減少養分的吸收，包括使肌膚保持健康的脂溶性維他命。酸鹼值改變也會使消化酶的作用打折扣，蛋白質和脂肪的消化達不到標準，頭髮皮膚都會因而黯淡無光。

乳糜瀉和克隆氏症之類的腸道問題，可能大幅改變吸收能力，而且無疑會引發脹氣，還有皮膚問題與掉髮。幾乎百分之二十五的乳糜瀉患者會長一種稱為皰疹皮膚炎（*dermatitis herpetiformis*）的疹子。這種疹子和掉髮（是更常見的主訴）的情況，通常在採取無麩質的飲食後會大有改善。我有許多沒有乳糜瀉但是對麩質不耐的患者，在採取無麩質飲食後，掉頭髮的情形也好轉了。

克隆氏症與潰瘍性大腸炎，可能引起皮膚潰瘍和結節（壞疽性膿皮症（*pyoderma gangrenosum*）和結節性紅斑（*erythema nodosum*）），在治療腸道發炎的同時，連皮膚的病灶也一併掃除，顯示兩者之間有直接關聯。必須記住的是，掉髮和發炎的青春痘也可能是治療發炎的藥物引起的，尤其是類固醇和抗生素，兩者都是引起脹氣的主因，也是皮膚長斑痂而且頭髮轉稀時要盡量避免的藥物。

經常喝酒，對體內和體外都會產生嚴重影響，除了引起脹氣之外，酒精會使皮膚脫水，剝奪重要的養分和維他命，還可能引起紅斑痤瘡之類的皮膚問題，久而久之可能對皮膚產生永久性的副作用。喝太多酒造成的鐵質不足，也可能引起掉髮。

## 菌相嚴重失衡

菌相失衡（請參閱第六章〈是腸道菌相出了問題嗎？〉）是脹氣最普遍的原因，而且對體內生態非常不利。缺乏營養的飲食、頻繁服用抗生素、服用改變胃部酸鹼值的胃藥、感染、寄生蟲、激素療法、類固醇，以及許多其他因素，都可能導致病菌或壞菌的過度生長，減少腸道裡不可或缺的益菌數量。不過這種不平衡也會顯現在皮膚和頭皮上，大大影響外表。若服用很多抗生素或類固醇，可能也會使酵母菌過度繁殖，引起毛囊炎，導致脫髮、發紅與鱗屑狀的頭皮。

抗生素是治療青春痘與紅斑痤瘡的常用藥，但這是短視的治療，因為就長期而言，反而會因為菌相失衡，而使同樣的皮膚問題惡化，同時又引起嚴重脹氣。

菌相失衡與腸漏症有關（請參閱第十四章〈有可能是腸漏症嗎？〉），一種與脹氣有強烈關聯的腸膜滲透性提高的狀態。未完全消化的食物、病毒、細菌和原本會隨糞便排出的毒素，都可以通過腸膜進入血液，引起不同器官的反應。研究青春痘和紅斑痤瘡一類皮膚問題的原因中，就包括了毒素通過腸壁後引起皮膚發炎的理論。菌相失衡與腸漏症也會妨礙養分的吸收，引起脹氣，影響外觀。

找出菌相不平衡的原因並且予以治療，是改善脹氣以及任何皮膚或頭皮問題的關鍵做法。腸道和皮膚都需要這些必需菌種達到健康的數

量，才能發揮良好的作用。我建議除非絕對需要，否則請避免使用抗生素，因為抗生素會消滅腸道裡健康的菌群，這與避免使用抗菌肥皂洗掉皮膚上的益菌一樣重要。

## 淨化和排毒呢？

淨化和排毒會改善脹氣與外表嗎？有的人熱烈討論灌腸後那種淨化和發光的感覺，可是有些人卻覺得被脫乾了和暈眩。大腸灌洗、水療、灌腸，指的都是把一條管子插入肛門，管子的另一端連接的特殊儀器把大量的水（有時還混合藥草或其他物質）灌入大腸，把宿便清出來。灌腸有可能發生輕微併發症，例如儀器清潔不當引起感染、脫水、進行時發生痙攣和疼痛，還有電解質不平衡。幸而較嚴重的併發症，如水分吸收過多造成心臟衰竭和致命的大腸穿孔，極為少見。

就我的觀點來看，灌腸有兩個缺點，第一是用高壓把液體灌進去，可能擾亂大腸獨特而微妙的細菌環境。雖然許多大腸灌洗師宣稱，排出大腸的宿便會促進重要細菌的生長，但是這個過程也可能一視同仁的洗掉益菌和壞菌，而服用益生菌遠遠無法補充可能因此流失的必需腸道菌群。第二個缺點是經常灌腸的人可能產生依賴性，並引起大腸無力（活動力降低）。大腸明白它的工作大都被做好了，於是收縮性就減弱，結果更依賴經常灌腸排除宿便。

### 腸道健康之道：愈吃愈美麗的方法

- 吃深綠色蔬菜。這可能是促進皮膚健康最好的食物群組。沒有其他食物群組，比得上深綠色蔬菜的水分與同等體積的營養密度，它們豐富的維他命C含量，有助身體製造使皮膚緊實的膠原蛋白。我建議每天吃一顆蘿蔓萵苣或是三顆羽衣甘藍。
- 吃富含omega-3脂肪酸和類黃酮的食物。這兩個群組的營養素都與血管健康有密切的關聯，而血管健康對維持進出皮膚細胞的最佳血流必不可少。天然含有豐富omega-3脂肪

酸的健康食物包括：深綠葉蔬菜、生核桃、野生鮭魚、亞麻籽、自由放養雞生的雞蛋。天然含有豐富類黃酮的健康食物包括萵苣、櫻桃、柑橘類、高麗菜、羽衣甘藍、菠菜、枸杞、蘆筍、皇帝豆和生可可豆。

- 吃富含維他命A、類胡蘿蔔素、健康脂肪的食物。維他命A是對皮膚健康最重要的微營養素，因為它是維持皮膚細胞完整與功能必需的養分。如果你的整體健康良好，而且經常吃富含健康脂肪的食物，那麼你的身體就很有機會有效地從深綠色、黃色、橘色的蔬菜，如菠菜、胡蘿蔔、地瓜所含的類胡蘿蔔素合成維他命A。
- 少吃糖。把甜食控制到最低限度，防止腸道和皮膚的菌相失衡和酵母菌繁殖過度。甜食也會促使胰島素釋放，而循環的胰島素量高與全身的發炎有關，包括腸道和皮膚。
- 不要加鹽。在食物裡加鹽會造成水分滯留，引起脹氣和全身浮腫，尤其是臉部。食品製造商經常加鹽到包裝食品裡，以延長保存期。所以就算你不放鹽，還是必須看一下標示，以便控制鹽的攝取量。以每天攝取不超過一千毫克為目標。
- 避免攝取麩質。現今含有麩質的穀物都是祖先吃的食物的「修訂版」，與很多不同症狀有關，包括脹氣、疹子、掉髮。就算沒有乳糜瀉，你也可能有麩質不耐症而不自知。試試看六週攝取不含麩質的飲食，排除小麥、黑麥、大麥，可能對有暗瘡的皮膚、日漸稀疏的頭髮、脹氣產生奇蹟般的作用。
- 嚴格禁酒。酒精會代謝為乙醛，而乙醛是類似甲醛的物質，幾乎會毒害每一個器官系統。酒精還會引起脹氣和使皮膚出現斑點、讓你掉頭髮，而且顯得蒼老。
- 限制乳製品的攝取。雖然從皮膚科醫師的觀點來看，青春痘與飲食無關，但許多研究顯示，吃大量乳製品的人青春痘有加重的情形。這也是脹氣的一大因素，因為全球有半數以上人口有乳糖不耐症。
- 補充水分。這雖然是顯而易見的事，但是假使沒有測量自己喝多少水，還是很有可能喝得不夠多。口渴的機轉要到達脫水程度才會開始，然後就難以補充到足量。水有助消化物在腸道移動，避免阻塞，一旦阻塞就可能導致毒素滲入血液供給，跑到身體其他部位，包括皮膚在內。多喝水有助身體最大的排泄器官——皮膚排除毒素。務必避免攝取咖啡因和汽水，這兩樣東西反而會使你脫水。

灌腸流行一時的部分原因在於，人們覺得大腸淨空的感覺非常好，而且灌腸在這方面也確實效果卓著。可是大腸不太需要外力幫忙排除廢物，倘使我們做到該做的：攝取高纖、以植物為主的飲食，少吃加工食品和糖，多喝水，多做劇烈運動，就能讓你的排便規律如鐘，渾身散發光采。對執著於採取較激烈方式清腸的人來說，兩、三天時間只喝青蔬汁的禁食，加上每天幾湯匙的洋車前子殼粉，就可以帶來同樣的效果，

而且完全不會擾亂腸道的細菌。

## 要點

基本上，生活型態的毒害作用愈小，排毒的需要愈小。我不建議你回歸到穴居時期的生活或是捨棄科技，但是在健康的腸道和皮膚方面，大自然提供的東西很難再改良了。當你用抗生素消滅大量必需的腸道細菌之後，便無法用現成的產品補充它。同樣的，重要的皮膚細菌及其天然的濕度與油脂，被刺激性的化學物質洗掉以後，就無法用工業製造的產品恢復。再多的維他命或營養補充劑，也無法取代營養平衡的飲食。

我提供的十天腸道健康計畫（請參閱第二十三章）是在消除脹氣的同時，改善皮膚與頭髮健康的好方法。以下說明的要訣都是這個計畫中不可或缺的部分。

## 腸道健康SpA：讓髮膚美麗動人的配方

我多年來都會看超市食品的營養標示，但在女兒出生後，我開始比較注意個人洗護產品（例如我和她都會用的洗髮精和乳液）的成分標示，可是等我開始研究許多化學成分的副作用後卻大吃一驚，而食品業與個人洗護產品業的相似度也讓我大為震驚。那些積極標榜使用期限長久的產品，大都製造成本低廉，而且使用很多便宜化學製品與填充劑。我後來停止購買這些產品，開始自己在家做，這些自製產品去角質和保濕的功能，以及優越的品質不斷令我稱奇，而且它們聞起來和使用起來的感覺極棒，多年來我和女兒製作了很多護膚和護髮的美妙配方，而且甚至可以放進嘴裡吃。以下是一些我們喜歡的美容配方。

## 如何當一個產品偵探

- 不使用不潔的產品。把充滿化學品的「不潔」產品用於身體，會破壞對皮膚健康而言很重要的微妙菌相系統。很多產品標榜為科學產品，鼓勵人購買裡面含有很多連聽都沒聽過的成分的花俏產品，只是行銷手段，就跟宣稱含有假蛋白的糖果是健康食品一樣。麥可·波倫著名的食物原則第二條也適用於皮膚，就是不要把含有五種成分以上，或是含有你唸不出來的成分的產品，擦在皮膚上。
- 用可食用的產品。聽起來或許有點奇怪，不過要記住的是皮膚是一層多孔的薄膜，它會吸收（吃進！）擦在上面的東西，使其進入身體裡面。把運用在廚房的同樣道理，運用在皮膚和頭髮保養品上，就是使用直接取自大自然的高品質簡單成分，而不用來自實驗室的。蜂蜜、木瓜、燕麥、椰子油在浴室裡對髮膚的幫助也很好，一如在廚房。請參考我在這一章提供的可食用護膚與護髮配方。

## 簡易洗面乳

### 2茶匙蜂蜜

用水濕潤臉部和雙手，沾蜂蜜用繞圈的方式在臉上輕輕按摩一分鐘，再用溫水和乾淨的濕毛巾洗掉。這款洗面乳可以天天使用。蜂蜜擁有最佳酸鹼值可以平衡皮膚，含有豐富的礦物質與濕度，是臉部配方的完美基礎。

## 油性皮膚的臉部磨砂膏

### 2茶匙蜂蜜

### 1茶匙燕麥

### ½茶匙玉米粉

### ½茶匙檸檬汁

用水潤濕臉部和雙手，然後在手掌上混合所有成分，將混合後的燕



麥糊以繞圓圈的方式，輕輕摩擦全臉一分鐘。玉米粉和檸檬汁是絕佳的天然去角質劑，要小心按壓或摩擦太用力，可能會刺激皮膚。最後用溫水和乾淨的濕毛巾洗掉。這款臉部磨砂膏可以每週用一次。一次可以多做一點，用於身體其他部位。

### 乾性皮膚的臉部磨砂膏

2茶匙蜂蜜

2茶匙搗碎的新鮮熟木瓜（去皮去子）

1茶匙燕麥

用水濕潤臉部和雙手，然後在手掌上混合所有成分，將混合後的燕麥糊以繞圓圈的方式，輕輕的摩擦全臉和頸部，按摩一至兩分鐘，最後用溫水和乾淨的濕毛巾洗掉。這款臉部磨砂膏可以每週用一次。不妨多做一點，可用於身體其他部位。

### 椰子油磨砂膏 / 身體保濕磨砂膏

4茶匙蜂蜜

2茶匙椰子油

1茶匙玉米粉

用水濕潤身體和雙手，然後在手掌上混合所有成分，把混合後的玉米糊以繞圓圈的方式輕輕摩擦整個身體，特別注意皮膚粗糙的部位，然後用溫水和乾淨的濕毛巾洗掉。這款身體用磨砂膏可以每天使用。

## 溫水紅糖磨砂膏 / 身體保濕磨砂膏

3茶匙椰子油

2茶匙紅糖

2茶匙蜂蜜

1茶匙香草精

用一個小平底鍋把所有成分混在一起，然後以小火加溫，直到椰子油完全變成液體，而且紅糖也溶化為止。混合均勻並且等它降到舒適的溫度，就用來輕輕按摩全身，之後用溫水和乾淨的濕毛巾洗掉。這款身體磨砂膏可以每天使用。

## 香草保濕乳液

2茶匙椰子油

1茶匙荷荷芭油

½茶匙香草精

把所有成分在手掌心或小碗裡混合後，均勻地塗抹全身。這款保濕乳液可以每天使用。

## 柑橘保濕乳液

2茶匙椰子油

1茶匙荷荷芭油

½茶匙磨碎的柑橘或檸檬皮

把所有成分在手掌心或小碗裡混合後，均勻塗抹全身。這款保濕乳

液可以每天使用。

### 乾燥受損髮質的保濕護髮膜

2茶匙椰子油

1茶匙橄欖油

1茶匙熟酪梨

用一個小盆子把所有成分混合在一起調成糊狀，再將之敷在頭髮上，從髮根到髮尾，然後用一條熱毛巾或保鮮膜把頭髮包起來，三十分鐘後用溫水清洗，之後不要再用洗髮精或潤髮乳，每月一次。

### 油性髮質的潤髮乳

1杯蘋果醋

1杯水

把蘋果醋和水在碗裡混合後擦在濕頭髮上，從髮根到髮尾並且把它按摩到頭皮上。等五分鐘後再用水清洗，之後不要再用洗髮精或潤髮乳，一個月一次。注意：如果染了髮，此配方會洗去頭髮的顏色。

我在人們的消化道上花了相當多時間，很少看到腸道一切正常的人有很糟糕的外表，反之亦然，尤其是三十歲以後，臉孔與身體不再是與生俱來的樣子，而是開始反映生活的方式。富蘭克林說：「我們雖然無法控制所有發生在我們身上的事，但可以控制發生於自己內在的事。」我想雖然他指的不是腸道，但也適用就是了。希望這一章可以激勵你從內而外找到你的光采，同時消除脹氣。

## 腸道健康之道：打造美麗的生活

- 由內而外。營造最適合益菌生長的環境，滋養身上的菌群，不只是在腸內，也在皮膚和頭皮上。這個意思就是避免服用不必要的抗生素、使用刺激的化學品、以及其他可能殺死重要菌群的藥品，同時多吃高纖食物，例如葉菜類能促進益菌的繁殖。把益菌加入菌群中也會有幫助。益生菌是可以用錠片、粉末或液體口服的活細菌。我通常建議連續九天服用大量如乳酸菌和比菲德氏菌之類的強力益生菌，雖然剛開始脹氣可能更嚴重，但是大約一個月後，應該就會發現腸道的症狀和皮膚都有所改善。
- 別太乾淨。每天用肥皂洗皮膚和頭髮，會把身體為你特定的酸鹼值而分泌的基本油脂與濕度都洗掉。流失的油脂與濕度絕非用百貨公司產品就補充得回來，再貴的產品也辦不到。人大部分時候並沒有那麼髒，只要用水很快的沖洗一下就可以了。五分鐘以內淋浴完畢，而且用溫水不是熱水，以免皮膚乾燥。
- 使用蓮蓬頭濾水器。在蓮蓬頭裝木炭濾水器，可以去除水中的氯，及其他會使頭髮變少、變乾燥的化學物質。
- 運動。運動是改善內在和外在的最好方法。經常讓自己流汗，最理想的是，至少一週流三次汗。跑步、快走、瑜珈、空手道、足球、跳舞、網球、新兵訓練營、游泳……都很好。運動可以促進消化以及腸道系統蠕動的節奏，減輕脹氣，同時也增加皮膚血流，提供它養分。此外，運動會釋出使人感覺良好的腦內啡，讓你光采煥發。

## 十天腸道健康計畫

我一向宣導人體有自癒能力的觀念。只要正視身體發出的訊息，加上飲食和生活作息的調整，我堅信大部分的人都有能力擺脫身體不適。愈來愈多證據顯示，相較於先天遺傳，飲食習慣和生活方式才是造成癌症、心臟病、糖尿病、高血壓、中風以及消化道問題的根本原因。

希波克拉底的所有疾病始於腸道——這個說法千真萬確。不暢通、不健康的腸道系統不僅會讓人脹氣，也會連帶對心情、體力、性欲、身體整體的感覺產生負面影響。自體免疫疾病、發炎、過敏，甚至是癌症都始於腸道，當毒素經由受損的腸壁進入血液，就會毒害身體其他部位。

前面的章節用一些方式閱讀腸道地圖，並且教你改變習慣，以改善健康得到幸福。事實上，每天都是一個讓人更能夠掌握身體、脹氣以及生活的新機會。我設計的「十天腸道健康計畫」會帶領你完成目標。

十天腸道健康計畫不是節食，只要在短時間內做出幾個簡單而重要的改變，保證能幫助你以健康的方式消除脹氣、排除毒素、甩掉腸道系統的負擔。這個計畫已經幫助數以千計的婦女緊實腹部，擺脫不適，同時使血清素（腸道裡讓人感覺良好的激素）含量達到最佳狀態，讓她們恢復活力和好心情。

藥補不如食補，食物是健康的來源

「我應該吃什麼呢？」這是大部分病患會問的問題，也是我自己不斷在掙扎的問題。我不支持任何一種特定的飲食方式。除了多吃有益食物，少吃無益的、盡量自己下廚，購買符合道德良知的商品之外，我並不認同任何一種飲食的方式。有時候多吃水果、蔬菜、豆類、穀類以及一些動物蛋白質是不錯的選擇，有時候只吃無麩質食品、吃素，也讓我感覺通體舒暢。我學會了飲食保持彈性，時時聆聽身體的需求，而不要一味找尋完美飲食觀念，把自己逼瘋。我制定的計畫能隨時調整，以因應忙碌的生活及個人需求。想要以架構較完整的方法達成目的的讀者，十天腸道健康計畫，可帶你一步一步經歷我自己使腸道健康的十日飲食。請參考附錄的食譜，在廚房享受製作腸道健康飲食的樂趣吧！

## 腸道健康指南

食物就是療癒身體的良藥。隨時關注最新的營養科學發展，就像全天工作一樣累人，然而飲食的精神應該是以愉悅的心情享受簡單、新鮮的食材，因此我的腸道健康計畫著重在愉快的實踐，而非完美的菜單。以下列出幾個簡單的通則，希望你牢記在心。

- 停止計算，開始享受

我的計畫不需要計算卡路里或碳水化合物。食物不只關乎成分。不要理會你吃的某樣食物含有多少克蛋白質，而是想想它對你有益或有害，裡面是不是添加了什麼可有可無的成分，或者它到底算不算食物。

只要碗盤中盛裝盡量接近天然狀態的食物就好，例如以馬鈴薯取代洋芋片，吃蘋果而非蘋果醬。避免購買寫了一長串成分和保存期限過長的包裝食品，同時要小心偽科學行銷手段。請記住我對食物的基本定義就是，不需要用到計算機，或得高學歷才能搞懂，而是能提供營養的東

西。我建議每天吃自己親手做的最佳食物，縱然它無法包含所有營養素，卻是身體的良藥。

- 聆聽身體的需求

腸胃本身有驚人的復原與自癒能力，並且想要保持健康的狀態。脹氣就是腸胃和你溝通的方式，嚴正地告訴你有什麼地方不對，要你做出改變。飲食習慣與生活方式對腸胃健康的影響最大，這正是為什麼這個計畫特別關注腸胃健康的原因。

腸道健康計畫是根據我為患者有效消除脹氣與消化不良的方法所訂，其中一些你可能已經在做，但我鼓勵你按這個計畫的所有步驟進行，如此一來就能看見全部照做所達到的最佳效果。當患者告訴我，他們做了這些改變之後身體感覺有多舒服，對我來說是極大的滿足，我也很高興能和讀者分享這個計畫。

- 吃真正的食物

實行這個飲食計畫時，有幾種食物是非禁止不可的，還有幾種要節制食用，但也有幾種是建議盡量天天攝取的。你可以吃的東西還是很多，而且一樣有許多在餐廳享用美食或和朋友聚餐的機會。

實行這個計畫時，可以吃什麼呢？就是吃真正的食物，而且選擇多得很，尤其是高營養價值的蔬菜、水果、堅果、種子，及某些全穀類。高品質的動物蛋白質也可以吃，但並非必要。

什麼食物必須避免？就是加工食品、含有化學物質的食物，還有容易使人脹氣的食物。

十天的計畫結束後，可以選擇持續所有的改變，或只針對幾種讓你感覺明顯不同的食物繼續下去，這兩種方法都可促進健康。那麼之後的生活方式呢？我建議套用八〇／二〇法則，也就是盡量有八成的時間照表操課，這樣已足以繼續改善腸道，同時也能活在真實的世界裡。

- 腸道健康的生活

擁有腸道健康的全新生活方式，請參閱第二十二章的腸道健康SpA，為食物和髮膚設計的配方，這些配方都是真正好到可以食用的東西。這個計畫還納入了促進身心健康的做法，以及可藉由流汗排出毒素的任一項運動。我們也會談到如何「回頭看一眼」，以達到大便涅槃的方法，這個方法少有飲食專家提及，但卻是消除脹氣重要的一環。由於各位讀者不是我的患者，所以我無法提供明確的醫囑，但是我會提供一些有助於消除脹氣的重要用藥資訊，也會介紹一些可以改善情況的產品。

## 十天腸道健康計畫

十天腸道健康計畫中，排除了六種我說過最容易引起脹氣和消化不良的食物。在不斷食用某樣東西，而且一直脹氣的情況下，很難評估因果關係。兩者究竟是巧合，還是可能相關？十天或許還不足以完全解決問題，但已足夠讓你看到進步。十天後，你可以持續將這些食物排除在菜單外，或一星期加一樣進來，測試看看哪些會為你帶來問題，而哪些是你的身體可以接受的。我大部分的患者在不吃這六種食物後，就算身體有其他問題，如甲狀腺功能不良或憩室症，脹氣的程度都顯著減輕。



- 六大禁區：應該禁止的食物

這六種不能吃的食物很好記，因為它們的英文單字字首能拼成SAD GAS（可悲的氣體）。以下是在進行這項計畫時千萬別碰的食物清單：

黃豆（Soy）

代糖（Artificial sweeteners）

乳製品（Dairy）

麩質（Gluten）

酒精（Alcohol）

糖（Sugar）

我們來仔細看一看箇中原因吧。

#### 黃豆

不吃加工的黃豆製品，包括豆奶、豆腐、豆漿優格、豆腐乳。避免食用含有大豆分離蛋白的加工食品，加工過的黃豆會產生類雌激素的作用，引起脹氣及體重增加。

#### 代糖

不吃標榜低熱量或零熱量的甜味劑，包括糖醇類的山梨醇、甘露醇、赤藻糖醇與木糖醇。也不要吃含有阿斯巴甜、糖精、蔗糖素的食物。零卡汽水、零卡飲料和所有添加代糖產生甜味的食品也要拒之門外。

未被小腸完全吸收的代糖，會在大腸菌的作用下發酵，製造出許多氣體，導致脹氣。

## 乳製品

不吃乳製品，如優格、乳酪、牛奶、奶油、酪乳、乳清製品及冰淇淋。可以接受的代替品包括杏仁奶、椰奶、米漿和大麻籽奶，不過要記得不要加糖或調味。

世上有半數以上人口有乳糖不耐症，也許你也是其中之一。乳糖不耐症的典型症狀，包括放屁、脹氣、腹絞痛。有些商業養殖的母牛會注射荷爾蒙，產生類雌激素的作用，使脹氣加重。

## 麩質

排除小麥、黑麥、大麥等含有麩質的食物。要特別注意的是，千萬別只是把原來所有含麩質的食物都換成無麩質，否則就只是把一種加工的碳水化合物換成另一種。你應該利用這個機會去發掘其他健康的穀類，例如糙米、莧菜種子、小米，還有藜麥（這其實是一種種子）。

無麩質的生活方式，不只是一種風潮。近一成的人有乳糜瀉，並有數以百萬的人深受麩質不耐症所苦。小腸沒有消化加工含麩質穀類的功能，而脹氣則是最常見的反應。

## 酒精

別碰啤酒、紅酒、香檳、琴酒、伏特加、龍舌蘭、萊姆酒等任何種類的酒。無酒精啤酒也別碰，因為它的製造原料和一般啤酒相同。

酒精使人脹氣的原因如下：酒精是以發酵的穀物製成，因此會刺激小腸、損害胃壁，引起發炎、破壞胰臟釋出消化酵素的能力、減緩身體

燃燒脂肪的速度使腰圍增加、造成脫水，導致水分滯留而水腫。

## 糖

別吃任何添加糖分的食物。在成分表中尋找隱藏的糖分，如葡萄糖、果糖、麥芽糖、右旋葡萄糖與玉米糖漿。同時避免食用本身就是甜味的食物，包括蜂蜜、龍舌蘭、楓糖漿、甜菊。別喝汽水、果汁和其他含有甜味劑的飲料。蔬菜水果中含有的天然果糖則不在禁止之列。

糖分並不會為菜餚增加營養價值，反而會引起嚴重的脹氣。糖分是容易產生氣體的細菌與不受身體歡迎的酵母菌，如念珠菌偏好的食物，而且會導致菌相失衡，這也是脹氣的一大原因。同時糖分會使身體系統裡充滿胰島素，導致甩都甩不掉的腹部脂肪。果糖是汽水和加工食品常用的甜味劑，但有百分之三十的人口無法吸收果糖，於是這些果糖因大腸菌的作用而發酵，產生許多氣體。

- 應該節制的食物

有些食物雖然對身體很好，但是可能引起嚴重的脹氣。有些食物沒有這麼健康，但若無法完全不吃的話，少量食用，腸道還是可以接受的。

## 豆類、綠花椰菜、甘藍菜

這些食物非常容易引起脹氣，但是對健康也有很多好處，所以我從不會建議完全不吃，不過只要減少份量，再吃一點點食物酵素Beano就可以了。若是可以接受這些食物，也不在意放屁的問題，就不需要加以

限制。

#### 碳酸飲料

碳酸飲料和蘇打水一樣會讓人脹氣，因為二氧化碳分解後產生的氣泡會讓體內充滿氣體。碳酸飲料中有時也會加鹽。實行這份計畫時，建議選擇白開水而非氣泡水。

#### 咖啡因

咖啡因對某些人來說有緩瀉的作用，但是它的刺激作用也會引起痙攣和脹氣。實行十天計畫時，限制咖啡因的攝取量，一天不要飲用超過一小杯咖啡或茶。

#### 高脂食物

高脂食物會增加體重，也會減緩食物通過胃腸道的速度，因為它們難以消化，還會讓人感覺飽脹和脹氣。在實行計畫時避免油膩的大餐、炸物和濃郁的醬汁。

#### 肉類

進行這份計畫時，若要吃動物性蛋白質（牛肉、家禽、野味、羊肉、豬肉等等），就應該吃有機而且是牧草飼養的。許多工廠化養殖的肉品含有化學物質、荷爾蒙、抗生素，會影響腸道的微生物，造成雌激素強勢。由於肉類的脂肪含量較高，難以消化，所以也會減緩腸胃輸送這些食物的速度，因此要將動物性蛋白質攝取量限制在一天一餐，若是

可以的話就完全不吃。

#### 加工食品

這些食品通常會含有糖分、代糖、奶類、麩質或黃豆，但就算是不含這些成分的加工食品，也應該盡量避免。盡量選擇接近自然狀態的食物，例如以蘋果代替蘋果醬。避免吃列了一長串成分表和有效期限過久的包裝食品，同時要注意打著科學名號的不實宣傳。

#### 鹽

大部分的預製食品和包裝食品都含有鹽，且鹽常被用作醃漬的材料，因此很難避免鹽分的攝取。進行十日計畫時，不要在食物中加鹽，並限制每天攝取的鹽分不超過一千毫克。

- 應該攝取的食物

有些食物能促進益菌生長、提供消化酵素、製造糞便體積，有助糞便排除體外，因此對消除脹氣、治癒消化道特別有幫助。以「每天吃的食物中含有百分之五十未加工的天然食物」為目標，使食物中的消化酵素發揮最大的作用。這樣一來，消化道不需要太費力就能夠消化食物。這個意思就是要吃很多新鮮水果、沙拉、堅果、植物種子。每天吃最健康、品質最好的食物。這真是脹氣的最佳良藥！

#### 綠色蔬菜

綠色蔬菜在一般美國人的飲食中所占比重最低，卻含有人體內外健

康最不可少，而且最貼近身體理想的營養需求。蘿蔓萵苣所含的纖維質多於牛里肌肉，這或許在意料之中，但你大概不知道以相同的熱量來說，蘿蔓萵苣含有牛里肌兩倍的蛋白質、十倍的鐵，和一百倍的鈣。如果要我建議一樣最能改善脹氣和整體消化系統的食物，那就是綠葉蔬菜，多多益善。

想要促進益菌生長、消炎、提高活動力、排除寄生蟲、消滅酵母菌、去除腹部脂肪、消除膽結石、平衡身體酸鹼值、減輕腸躁症的症狀、預防腸憩室、使大腸癌發生的危險減半、增加活力、減輕體重、消除脹氣、光采煥發，唯一要做、也是最重要的一件事情，就是每天吃青菜。青菜的選擇繁多：甘藍菜、菠菜、恭菜、羽衣甘藍、歐芹、蕪菁葉、芥菜、蒲公英嫩葉、甜菜葉、芝麻菜、青花菜、大白菜，以及各種萵苣。料理的方法不一而足：清蒸、高溫快炒、爆炒、水煮、燒烤、生食、做成沙拉、打成精力湯，或是就這麼單吃。無論怎麼吃，綠葉青菜都體現了食療的效果。你不必喜歡吃青菜，但你就是必須吃。就算什麼都不做，光是接下來十天都吃進綠葉蔬菜，我保證你的身體由內而外都會有神奇的事發生。

#### 高纖食物

高纖食物可以讓腸道暢通，但是一次吃進過多纖維反而會阻塞腸道，所以需要分成多次在一天之中攝取，或者是從小份量開始再慢慢增加。每餐都應該吃來自果蔬的植物纖維。從麥片、馬芬或其他烘焙食品攝取的纖維質，對消除脹氣和促使腸胃蠕動的作用，比植物纖維遜色得多。

#### 木瓜和鳳梨

這兩種甜味十足的水果分別含有木瓜酵素和鳳梨酵素，而這兩種強烈的酵素蛋白酶可以分解蛋白質，甚至能夠作為肉類軟化劑。在木瓜或鳳梨當季的時候，不妨每天吃其中一種——這不是難事，畢竟這兩樣水果顏色都很鮮艷，而且吃起來又很甜！

#### 彩色蔬果

深紅色的草莓、鮮橘色的黃椒、陽光黃色的檸檬、深綠色的菠菜之類，色彩鮮明的蔬果含有基本的維生素和礦物質，可促進消化並保持腸道菌相平衡。名副其實地吃到五顏六色的深色蔬果不只可以消除脹氣，也可以補充自己可能都不知道不足的營養，提振心情，還會大幅改善膚質。

#### 水，水，水，更多的水

每天喝兩公升新鮮的蒸餾水、自來水、淨化水或泉水，是這項計畫中的重點之一，這件必做的事可以使腸道暢通並免於脹氣之苦。

#### 新鮮蔬菜汁

新鮮蔬菜汁充滿各種營養素，但是蔬菜汁不能作為蔬菜的替代品，因為在打成汁的過程中會失去纖維。這是這個計畫裡外加的選項，也提供了多一種飲料的選擇。務必確保蔬菜汁的新鮮，最好是在喝之前才現打，或者是在二十四小時之內買的。避免購買現成的瓶裝蔬菜汁，因為含有大量糖分，而且為延長保存期限還殺菌過了。

#### 茴香茶

茴香茶是最棒的脹氣剋星。茴香和胡蘿蔔、歐芹屬於同一科植物，用於醫療已有很長的時間。茴香可放鬆腸道及排氣，還可以刺激胃液分泌，促進消化。將完整的茴香籽放入水中煮沸做成茴香茶，濾除茶中的茴香子後便可飲用。

#### 我的魔法精力湯

我愛我的魔法精力湯，裡面充滿了天然食物和能夠一掃脹氣的纖維質，喝一杯精力湯亦能讓一天有個美好的開始。精力湯可以取代已在盒子裡放了好幾個月的穀類早餐，或是會分解成純糖分而導致過多氣體、增加體重、引起發炎的鬆餅或馬芬。我建議在實施這個計畫的每一天都喝一杯這種魔法精力湯，無論是當早餐或是點心都可以。食譜如下，在果汁機內放入以下材料：

1根成熟的香蕉切片

2杯綜合莓果

1杯生的菠菜、甘藍菜、芥藍菜或恭菜，洗淨（切除甘藍菜、芥藍菜、恭菜中間的莖）

1湯匙洋車前子殼粉

1湯匙碾碎的亞麻籽粉

1杯碎冰

1杯杏仁奶或椰奶或椰子水

\* 充分攪拌後立即飲用。這是兩大杯的份量。

#### 如何吃

如何吃和吃什麼對於消除脹氣同樣重要，尤其對吃東西時總是吞下



大量空氣，或是常在晚上才攝取一天絕大部分熱量的人。

- 減少吃下的空氣

只要將「飲」和「食」分開來，不要同時進行，便可輕鬆使脹氣發生的機會大減。同時注意，每一口食物都至少要咀嚼二十下以上，才可以吞下肚子。如此一來不只吞下的氣體會減少，也會促進唾液酵素的分泌，讓食物在身體中較容易被消化。吃飯的時候盡量不要說話。最後一點，不要嚼口香糖，也不要吸吮硬糖或薄荷糖。

- 讓胃好好睡覺

胃在傍晚時排空的速度會減慢。千萬別在這時才大吃大喝，吸收一天大部分熱量，否則晚上會脹氣不適。實行這項計畫時，日落一小時後別再進食。

- 熱量轉換

將攝取熱量的時間，改到最需要熱量和消化道活動力最強的時候，也就是早晨和白天。我建議早餐要吃得像皇后，午餐吃得像公主，晚餐吃得像乞丐。

## 營養補充劑

原則上，我相信從食物中可獲得所有必需的營養，所以不建議額外補充維生素或其他補充品，除非是已經確定某方面的營養確實有所不足。不過就算是採取高纖飲食的人，還是可以從纖維質補充劑獲得好處，增加多樣性能促使菌相平衡，而且健康的益生菌，也對身體很有幫

助。

- 洋車前子

想像洋車前子像一把掃帚，一舉掃除大腸裡的殘渣，有效率地在大腸裡推動消化的產物。即使已經在進行高纖飲食，洋車前子所含的纖維仍可提供額外的好處。

採取這個飲食計畫時，每天兩次將一湯匙洋車前子殼粉加入一大杯開水中喝掉，之後再立刻喝下另一大杯水。你可以加入少許未加糖的果汁，添加一點味道，或是直接選用已調味的洋車前子殼粉，不過要確定裡面不含任何代糖。假使你發現那使脹氣情況加重，可把份量由一天兩湯匙減為一天兩茶匙看看。

- 益生菌

益生菌是含有大量活菌的補充劑。若在服用抗生素、抑酸劑、避孕藥，進行激素補充療法、使用類固醇，或是攝取含糖的澱粉飲食，都會使腸道的菌相失衡。益生菌可讓必需的菌種重新在大腸內生長，恢復菌相的平衡。益生菌可加強腸壁的屏障功能，並且提高吸收營養的能力，幫助建立和維持消化系統的健康。

在採行這個計畫時，每天吃一顆強效的益生菌，最好選擇含有大量比菲德氏菌和乳酸菌的。

## 避免服用的藥物

我雖然相信食療的價值，但也認為有時處方藥和非處方藥有其需要。不幸的是，下列清單中這些常見的處方藥常常處方過量，引起嚴重

的脹氣和消化不良，所以能免則免。

- 抗生素

抗生素用對了，無疑能夠救命，但是醫師時常開得沒有必要。每一劑抗生素都會殺死大量人體必需菌種，造成體內菌相失衡，也促使引起脹氣的酵母菌大量生長。除非罹患重大疾病，醫師認為不用抗生素治不好，否則不要吃。小的感染，身體通常自己會好，尤其是吃下許多蔬菜水果增強免疫系統的時候。記住，熱湯和睡眠，治療一般感冒的效果奇佳，抗生素就沒有這種功效。

- 非類固醇消炎藥

這種消炎藥雖然可以治療膝關節炎，但會損害腸壁，引起脹氣與消化不良。盡量不要服用這類消炎藥。如果患有關節炎或慢性病，請詢問醫師能否使用非類固醇的消炎藥。

- 胃藥

包括質子幫浦抑制劑、組織胺阻斷劑、胃酸抑制劑，這些成分都會減少消化道內的胃酸。問題在於，胃酸是人體抵禦細菌入侵的主要防線，也提供消化酵素和吸收養分的最佳酸鹼值。胃酸不足是引起脹氣的一大因素，避免使用會影響胃酸分泌的所有藥物，將重點放在自然減少胃灼熱發生的頻率，也就是減少攝取咖啡因、酒精、油膩食物、大吃大喝、吃宵夜。

- 荷爾蒙

避孕藥和荷爾蒙補充療法所使用的荷爾蒙，會導致雌激素強勢的現象，產生脹氣。此外也會影響腸道菌相微妙的平衡。不妨考慮將避孕藥換成沒有荷爾蒙的避孕方式，例如子宮環（裝在子宮內的裝置）或保險套。

- 類固醇

類固醇在許多情況下用於消除輕微發炎，但是可能造成酵母菌在腸道內大量增生，嚴重破壞體內菌相平衡和引起脹氣。就算是類固醇乳霜塗在皮膚上，只要使用的時間夠長而且濃度夠高，身體吸收的量就足以引起這些副作用，所以盡量避免使用類固醇的產品。

## 腸道健康新生活

從腹部按摩到做瑜珈，每天消除脹氣可做的事情很多。以下是平常我喜歡做的事。

- 腹部按摩最快樂

腹部按摩時建議使用二到五磅重的啞鈴。仰臥，右手舉著啞鈴，把啞鈴放在肚子上，並適度的施壓，同時依順時針方向移動，在肚臍四周畫一個大圓圈。不要在剛吃飽、胃還充滿食物的時候按摩。理想的按摩時間是睡前或早餐之前。

- 甜蜜呼吸法

將一隻手放在胸部上方，另一隻手放在腹部上。慢慢的吸氣，這時肚子會將下面的手推高，而在上方的那隻手和肩膀都維持不動。呼氣

時，下方的那隻手會退回原位。（如果做不到的話，將一袋二至三公斤的米放在肚子上，自然會感覺到應該用哪個部位呼吸。）

現在慢慢深吸一口氣至胸部，注意在這個過程中脖子、肩膀、胃部和背部緊繃的感覺。然後吐氣，讓所有的緊繃感從身體釋放。要留意緊繃感和胸腔式呼吸之間的關係，以及橫隔膜式呼吸，也就是肚子隨呼吸上下起伏時，上半身保持靜止不動時的感覺。

1. 吸氣時慢慢數到四（腹部膨脹）
2. 呼氣時慢慢數到六（腹部縮小）
3. 如果呼吸時間太長不舒服的話，可以改為吸氣時數到三，吐氣時數到五。

不論數到幾，重點應該放在呼氣上面，呼氣的時間要比吸氣久。可以的話，一天練習兩次，每次二十至三十分鐘，才能真正體會到身體對壓力反應方式的改變。

- 讓身體動起來！

雖然運動的頻率和激烈程度取決於個人的活動力，但是我建議你採行這個計畫時，每天至少要做三十分鐘的運動，而且激烈的程度要足以排汗。排汗很重要，因為如此一來才能將毒素從人體最大的器官——皮膚排除。除了運動之外，每天做蒸氣浴或洗三溫暖（以沒有做不得的健康問題為前提）不但可以幫助皮膚排毒，亦可提高其他在飲食和生活上所做改變的效果。

- 療癒的按摩

經常按摩縱然奢侈，卻絕對值得投資，所以在採行這個計畫時，不妨想想看你省下了許多本來花在現成食物、甜食或美味咖啡上的錢，現在轉而用在一雙神奇的巧手上。研究顯示，按摩對紓緩壓力、焦慮、沮喪的心情，及提升免疫力、消除疼痛、減輕身體僵硬、治療癌症都很有助益。此外，按摩也對改善消化道問題大有幫助，尤其是對有腸躁症或長期腹痛的患者而言。

- 好到可以吃的皮膚及頭髮護理配方

第二十二章〈美麗與脹氣〉中，有我最喜歡的乳液和保養品配方，在家裡就能簡單製作，幫你把頭髮和皮膚都照顧得漂漂亮亮，完全沒有多餘的化學添加物。

## 十天腸道健康飲食計畫

我花很多時間告訴患者該吃什麼食物，也常常思考怎樣對身體最好、又能滿足味蕾，同時符合生活步調。我很清楚，維持腸道健康不只要消除所有對身體造成問題的東西，例如SAD GAS，同樣也要注意攝取足以提供必需營養素的食物，使腸道發揮最佳功能。

我有八成的時間會避免SAD GAS（但是代糖絕對敬謝不敏），這樣就有外食的彈性，可以嘗試新的菜餚，遇到喜歡的菜色就大快朵頤。我平常吃的食物都是好做、好吃、好營養，吃完後會讓我（和腸道）感覺愉快。為了達到這個目的，在準備三餐時我會依照以下這五個原則：

1. 多吃含有益生菌的高纖食物，促進益菌生長。

2. 多吃鮮艷的蔬菜水果，以攝取必需的微量營養素。
3. 每餐至少有百分之五十是未加工食品，以增加酵素和營養素。
4. 每天頂多一餐吃動物蛋白質，把胃留給植物營養素。
5. 每星期開始便先煮好大份量分裝好，讓午餐和晚餐有較多選擇，同時也可自由運用剩菜。

以下是我的十天腸道健康菜單：

\* 注意：菜單上標記畫線的餐點，請翻到附錄查看做法。

#### 第一天

早餐：庫特坎醫師<sup>[1]</sup>的魔法精力湯、½顆葡萄柚、檸檬薄荷茶

午餐：切碎的羽衣甘藍菜沙拉、萵苣、烤辣味鷹嘴豆佐糙米飯

點心：一顆橘子、一顆蘋果、一把天然杏仁

晚餐：檸檬烤雞、烤地瓜和胡蘿蔔、炒四季豆

點心：將杏仁片和椰子油做成的餅皮放入烤箱烤十分鐘，再撒上黑莓

#### 第二天

早餐：蔬菜精力湯、½顆葡萄柚

午餐：辣味黑豆澆糙米飯

點心：兩顆棗子、一顆梨、胡蘿蔔蘸鷹嘴豆泥

晚餐：檸檬烤雞、切碎的羽衣甘藍菜沙拉、糙米飯

點心：一顆橘子、一顆蘋果、薄荷茶加檸檬

#### 第三天

早餐：燕麥片加莓果及亞麻籽、兩顆荷包蛋、新鮮蔬菜汁（內含羽衣甘藍、菠菜、青蘋果）

午餐：亞麻籽餅乾蘸鷹嘴豆泥、一根胡蘿蔔、兩小顆蘋果

點心：一把天然杏仁和蔓越莓乾

晚餐：印度豆湯 / 豆糊<sup>[2]</sup>澆糙米飯、炒菠菜

點心：冷凍香蕉加杏仁奶、杏仁、無糖可可粉，打成奶昔

#### 第四天

早餐：庫特坎醫師的魔法精力湯、½顆葡萄柚、亞麻籽餅乾塗杏仁抹醬

午餐：印度豆湯 / 豆糊澆糙米飯

點心：香蕉切片、草莓，無麩質麥片加杏仁奶

晚餐：諾亞<sup>[3]</sup>的亞洲火雞肉漢堡、燉青江菜、糙米飯

點心：冷凍香蕉加杏仁奶、杏仁、無糖可可粉，打成奶昔

#### 第五天



早餐：煙燻鮭魚和炒蛋，加上蔬菜精力湯

午餐：諾亞的亞洲火雞肉漢堡、燉青江菜、糙米飯

晚餐：彩虹沙拉、玉米薄餅佐辣味黑豆，淋上莎莎醬與自製酪梨沙拉醬，

點心：兩顆小柑橘、新鮮鳳梨

#### 第六天

早餐：蔬菜精力湯、兩顆水煮蛋、亞麻籽餅乾塗杏仁抹醬

午餐：糙米飯、清蒸蔬菜

點心：蔬菜精力湯、一顆蘋果、一把天然杏仁

晚餐：簡單的鮭魚加生薑、檸檬藜麥加松子和菠菜

點心：紅絲絨綜合果汁

#### 第七天

早餐：加香料的熱可可、燕麥片加莓果及亞麻籽

午餐：簡單的鮭魚加生薑、糙米飯和燙青菜

點心：蘋果加花生醬、一把自製綜合果乾（椰子絲、天然杏仁、無鹽花生、蔓越莓乾、芝麻、葡萄乾）

晚餐：活力蔬菜湯、球芽甘藍菜切片加杏仁片和蜜棗、烤南瓜、羽衣甘藍脆片

點心：冷凍香蕉加草莓、藍莓、杏仁奶，打成奶昔

#### 第八天

早餐：南瓜精力湯、兩顆水煮蛋、煙燻鮭魚

午餐：藜麥塔布勒沙拉

點心：芒果乾、一把天然杏仁

晚餐：寬葉萵苣加白豆、糙米飯

點心：葡萄

#### 第九天

早餐：無麩質麥片加杏仁奶、草莓、藍莓

午餐：南瓜湯加甘藍菜、亞麻籽餅乾

點心：一顆蘋果、一顆梨

晚餐：咖哩雞、糙米飯、咖哩花椰菜和燉鷹嘴豆。糙米飯份量稍增

#### 第十天

早餐：培根炒蛋、燕麥司康、現打的綠色蔬果汁（內含羽衣甘藍、菠菜、青蘋果）

午餐：綜合青菜沙拉

點心：兩顆甜橙

晚餐：蔬菜扁豆湯，加上玉米脆片和自製酪梨沙拉醬

點心：健康自製能量棒

## 最後提醒

視長期的健康為第一要務，並非易事，因為努力的結果不會立竿見影。但其實每次上廁所時，都可以看到身體給你的報告。糞便是整體健康的最佳指標之一，不但可從中找出脹氣的重要線索，也反映出你放入消化引擎的燃料是否正確，能使引擎順利運作。

快速而仔細地看一下複雜的消化道高速公路末端的情形，很適合用來為這本書畫上句點。

- 最後的排毒步驟

排便良好是終極的排毒。每次排便就是在排除體內的毒素、不需要的細菌，以及其他不該留在體內的廢物。排便規律的人就會很清楚知道我說的淨化、輕盈、緊實、舒暢的感覺。如果你沒有這種感覺，希望這本書可以帶給你很多期待。沒有適時排便，會使大腸接觸毒素的時間過長，引起脹氣，對身體造成負擔，也會促使大腸傳送矛盾的訊息給大腦和消化系統，令腸道運作錯亂，造成排便更加不順暢。

- 回頭看一眼

既然排便良好是健康良好的指標，所以有必要密切注意糞便傳達的訊息。檢查糞便最好的方式就是回頭看一眼。你看到的大便會提供改善腸道健康的重要訊息，甚至可能救你一命，讓你早點發現大腸癌、肝臟疾病、傳染病的跡象。你有沒有脫水？身上有沒有寄生蟲？胰臟是不是

出了問題？體內細菌的數目是不是失去了平衡？你是否在擔心糖尿病的問題？青菜吃太少？肉吃太多？甲狀腺運作不良？這些問題都可從糞便顯示出來。糞便會給你重要的訊息，幫助你做出有益於身體內外的改變。

## 完美糞便的五個要素

要如何看懂糞便傳達的訊息，及如何知道有沒有達到我所謂的完美糞便？這裡有五個應該評估的基本要素。

### 顏色

- 從死掉的紅血球而來，膽汁與膽紅素的顏色，是構成糞便典型咖啡色的原因。
- 呈白灰色的糞便是肝臟疾病或是便秘的警訊，同時伴隨小便赤黃，因為膽汁改由腎臟分泌而非消化道。
- 黃色糞便表示裡面有鞭毛蟲之類的寄生蟲，或者是因為胰臟分泌的酵素不足，而使糞便含有過多脂肪。
- 綠色糞便可能是感染艱難桿狀梭菌或受抗生素影響的結果。
- 紅色糞便是因大腸流血或吃甜菜根造成。
- 黑色糞便通常表示前段腸道出血或補充鐵質的關係。
- 淺褐色的糞便可能是因為深綠葉蔬菜的攝取量不足。
- 藍色食用色素可能會讓糞便也變成藍色。

完美糞便：呈現像巧克力融化後的深褐色。

## 硬度

糞便百分之七十五由水分構成，因此脫水是造成大便硬邦邦難以排出的最常見原因之一。人在脫水之前可能都不會感到口渴，因此必須確保自己每天至少喝一公升的水，讓糞便保持潮濕而容易排出。這裡有幾個建議：

- 水果、蔬菜和豆類中的植物纖維，可以增加糞便的體積，讓大腸比較容易排出。
- 每天早上喝一杯羽衣甘藍菜加莓果打的精力湯，中午吃豌豆湯和沙拉，晚餐吃扁豆和糙米飯，這樣的菜單會大大增加糞便的體積，並使糞便軟硬適中。
- 糞便太過鬆散是大腸發炎或受病毒、細菌、寄生蟲感染的跡象。
- 糖尿病影響到控制腸道運動的神經時，會使糞便蓬鬆，但同時也會減緩糞便向下移動的速度，造成便秘和硬邦邦的大便。
- 甲狀腺機能低下與糞便硬有關，甲狀腺機能亢進則會使大便鬆散。
- 藥物會影響到糞便的軟硬度，麻醉止痛劑通常會讓糞便變硬，抗生素、含鎂胃藥、利尿劑則會引起腹瀉。
- 鬆散的大便可能也是乳糖不耐症或食物過敏的症狀。

完美糞便：軟而蓬鬆的糞便會傳達該去上廁所的強烈訊息，容易排出，又不至於鬆軟到會拉在褲子上。

## 內容物

在糞便中可看見玉米粒、萵苣和其他蔬菜，表示纖維質未被消化，是以植物為主的飲食正常健康的跡象。但發炎現象，如潰瘍性大腸炎或

克隆氏症，也可能會因吸收不良，而在糞便中看見未消化的食物顆粒。如果是這樣，通常還會有其他症狀產生，例如體重減輕、腹瀉、血便或腹痛。浮在水上的油性糞便可能是胰臟、肝臟或膽囊有問題而造成吸收不良。

完美糞便：二十四小時之內在糞便中能看見一點吃下肚的植物殘渣，同時糞便要沉入馬桶底部不能浮起來。

### 切面粗細

鉛筆般細長的糞便，可能是大腸癌、腸憩室或大腸發炎的徵兆。小石頭狀的糞便是腸憩室的典型表現，表示糞便曾在憩室的小孔中停留。纖維質攝取不足也會使糞便呈小石頭狀。糞便若在憩室中停留太久，會形成一層一層不同的顏色，而且可能體積很大，排出時會疼痛。肛門的括約肌過早收縮，可能在糞便尚未排出肛門時便被剪斷，排出的糞便會像香腸一樣，呈現長鏈狀。

完美糞便：糞便的厚度要和手腕的直徑差不多粗，長度約十至十五公分。

### 一抹就淨

糞便排出後不會殘留在肛門，也就是我所謂的「一抹就淨」，這是高纖飲食的特徵。理想的糞便應該沒有臭味，不需要芳香劑加以掩蓋，不過十字花科的蔬菜，如高麗菜、青花菜、某些豆類及水果乾，可能會因為未完全消化，或被細菌過度發酵而產生臭味。臭氣沖天的糞便，可能是體內細菌過度繁衍，腸道發炎、感染，吃太多含硫的食物、化學

劑、人工調味的食物，乳糖不耐症或吃太多加工肉品導致的結果。

完美糞便：糞便沒有臭味，一擦就淨，沒有殘漬。

希望我已經說服你回頭看一眼糞便是值得且重要的。如果你有檢查大便的習慣，或許就不需要來我這裡就診了。

- 
1. 即作者。👁
  2. 印度豆湯 / 豆糊（Dal），一種印度傳統料理，以豆類加薑、辣椒及咖哩粉等香料熬煮成糊狀。👁
  3. 諾亞（Noah）為作者友人之子，附錄將有說明。👁

## 腸道暢通食譜

---

請優先選用有機果蔬製作本附錄所有餐點。如果找不到不含致癌物雙酚A（BPA）的罐頭，就盡可能使用現煮的豆類。

### 早餐建議

注意：精力湯食譜請參閱〈甜點與點心〉的「精力湯食材建議」，有更多建議。

#### 早餐：蔬菜精力湯

有時候，新鮮蔬果用喝的比用吃的更方便，像是在早餐、午餐或點心時間，將這些蔬果加入精力湯。鳳梨和木瓜富含分解蛋白質的消化酵素，而青菜的營養素和纖維質，可讓體內的益菌保持活力和健康。

##### 4人份

杏仁奶或椰奶 1杯

香蕉 1根，事先切片冷凍

菠菜 1杯，洗淨

生甘藍菜 1杯，先洗淨並將莖摘除

切片的新鮮鳳梨或木瓜 1杯

將這些食材放入食物調理機，高速攪拌兩分鐘，直到精力湯呈現黏



稠液狀。攪拌之後要立刻飲用。

## 早餐：南瓜精力湯

南瓜精力湯有南瓜派令人懷念的味道，一定會成為你無可自拔的愛好。南瓜富含抗氧化劑，提供的熱量足夠一整天之需。加入兼具暖胃與抗發炎作用的肉桂、薑、肉豆蔻，可作為禦寒先驅。若想再增加一些香料味道，可以搭配肉桂棒。

### 4人份

去皮的南瓜 ½杯

杏仁奶或椰奶 1杯

香蕉 1根，事先切片冷凍

胡蘿蔔 1根，切碎（視喜好可無）

植物性香草蛋白粉 1勺（視喜好可無）

香草精或香草粉 ½茶匙

新鮮生薑 1條

撒一些肉豆蔻和肉桂調味；如果想增添甜味，亦可加入一顆切碎去核的蜜棗

飾以1根肉桂棒（視喜好可無）

除了肉桂棒之外，把全部食材放入食物調理機，高速攪拌兩分鐘，直到呈滑順濃稠狀，調味後享用。

## 早餐：庫特坎醫師的魔法精力湯

我的魔法精力湯中，充滿天然食物和打擊脹氣的纖維質，讓每天有個好的開始。魔法精力湯是無與倫比的早餐選擇，可取代放在盒子裡數月的穀類早餐和主要成分是糖的鬆餅或馬芬。在採行這個計畫時，建議你無論是將精力湯當作早餐或是作為點心，每天都要喝上一杯。

## 2人份

熟香蕉切片 1根

有機的綜合莓果 2杯

生菠菜、羽衣甘藍菜、芥藍菜或甜菜 1杯，洗淨並摘除菜葉中間較硬的梗

洋車前子殼粉 1湯匙

碾碎的亞麻籽粉 1湯匙

碎冰 1杯

杏仁奶、椰奶或椰子水 1杯

在食物調理機放入這些食材，將所有材料攪拌均勻後立刻飲用。

## 早餐：庫特坎醫師的魔法精力湯

印加人在幾千年前就開始種植藜麥。藜麥雖然通常被視為穀類，其實和菠菜一樣是綠葉蔬菜，不過是為了要吃它的種子而栽種的。藜麥提供大量的植物蛋白質（每一杯藜麥約有八克蛋白質），容易消化又沒有麩質，吃起來有點堅果的味道，類似糙米。這種富含蛋白質的營養食品，同時也含有許多鎂、磷、鐵。藜麥讓你的一天有美好的開始，你也能享受到能量在體內流動的好處。

#### 4到6人份

藜麥 1杯

葡萄乾 ¼杯

水 2杯

切碎的核桃 ¼杯

切丁南瓜 ¼杯

芝麻或芝麻粉 ¼杯

切成薄片的胡蘿蔔 ¼杯

椰奶、杏仁奶或大麻籽牛奶 ¼杯

灑一點肉桂粉

如何料理藜麥：將藜麥放在細的濾網中，以冷水清洗，直到水呈透明無色為止。這樣能去除藜麥苦澀的外層。在長柄深鍋中裝水，以中火煮至沸騰。加入藜麥，將火轉小，讓藜麥在水中微滾五分鐘，接著蓋上蓋子溫火慢燉十五分鐘，然後把火關掉靜置五分鐘，蓋子不要掀開。五分鐘後，把蓋子拿開用湯匙輕輕彈壓，使藜麥軟化，就可以吃了。

開始燉藜麥的時候，就可以一邊拌入南瓜、胡蘿蔔、葡萄乾、核桃、芝麻。等藜麥煮好之後，再加入植物奶至理想的濃稠度。最後在上面撒上肉桂粉。

#### 早餐：燕麥片加莓果和亞麻籽

燕麥中含有抗氧化劑與木酚素，可以抗癌和穩定血糖。燕麥片只經過些微加工，且大部分的即溶燕麥都沒有加糖。早上若沒有時間準備早餐，只要事先準備好麥片，整個禮拜都可以享受美味的燕麥粥。

---

#### 4人份

燕麥片 1杯

水 3杯

亞麻籽粉 1湯匙

有機藍莓、覆盆子、草莓 2杯（草莓視喜好添加）

滴一點亞麻籽油（視喜好可無）

營養豐富的撒料（可參考撒料列表）（視喜好可無）

將燕麥、水、亞麻籽，在長柄深鍋中簡單地混合攪拌，以中火煮滾後轉為小火，蓋上鍋蓋，燉煮二十至二十五分鐘，或是煮到燕麥軟化、水分被充分吸收為止。加入莓果，或依照喜好滴點亞麻籽油，就可以吃了。也可以加其他你喜歡且營養豐富的撒料，例如香蕉、核桃、椰子、肉桂或是去子的蜜棗。

另一個比較簡便的做法是，在長柄深鍋中裝約二公升的水，將燕麥浸泡八至十二小時或是一個晚上。早上加入亞麻籽粉，煮沸後轉為小火燉煮，並持續攪拌五分鐘，然後撒上莓果，若需要可滴一點亞麻籽油，或是放一些你喜歡且營養豐富的撒料。

#### 各色美味的撒料

藍莓、核桃

切片香蕉、核桃

杏子、杏仁

蘋果、山核桃、肉桂

蔓越莓乾、杏仁

梨子、薑、亞麻籽

椰絲、切片香蕉

椰子、肉桂、去子蜜棗

## 湯品建議

### 湯品：印度豆湯 / 豆糊

去皮豌豆屬於豆類，也是纖維質很好的來源，有助降低膽固醇，促進正常排便。這道好處多多的菜可以做成湯，或者煮至濃稠，搭配米飯或藜麥一起吃。

#### 6至8人份

去殼黃豌豆仁 1磅，清洗之後瀝乾

做豆糊需要6杯低鈉有機雞湯或蔬菜高湯，煮豆湯則需8杯

蒜 3大瓣，剁碎

椰奶 1至2杯（豆糊需要1杯，豆湯則需2杯）（視喜好）

落葵 3根，剁碎

墨西哥辣椒 1根，切丁

新鮮百里香 1枝

小茴香 ½茶匙

咖哩粉 1茶匙

現磨粗粒黑胡椒 少許

將豌豆仁放入雞湯或蔬菜高湯中煮滾，加入蒜末，煮至豌豆軟化（約一小時），再加入高湯或水，讓鍋內的食材保持湯狀。此時可加入椰奶，再滾十分鐘。加入落葵、墨西哥辣椒和百里香，再煮十分鐘以

上。離火，以電動攪拌棒攪拌均勻，或是放入食物調理機打勻後，開火再煮三十分鐘，最後以咖哩粉、小茴香、粗粒黑胡椒調味，便可上桌了。

## 湯品：南瓜湯加羽衣甘藍

美味可口的烤蔬菜和香料，在這份食譜中將會完美結合，製作出一道綿密柔滑、營養豐富的湯品。最上面再放上羽衣甘藍菜，這碗湯就會包含從維生素A到鋅等各種營養素。還可以加入烘烤過的南瓜子作裝飾。

### 8人份

南瓜 4杯，削皮並粗略切大塊

新鮮百里香 1湯匙

地瓜 2杯，削皮並略切大塊

中等大小的洋蔥 1顆，大略切塊

橄欖油 3茶匙

大胡蘿蔔 2根，大略切塊

蒜 3大瓣，剁碎

紅椒 2顆，大略切塊

新鮮迷迭香 1湯匙

低鈉有機蔬菜高湯 6杯

新鮮鼠尾草 1湯匙

生羽衣甘藍菜 3杯，洗淨去梗並切成長條狀

現磨粗粒黑胡椒 少許

幾根新鮮香料（迷迭香、百里香、奧勒岡）或南瓜子作裝飾

烤箱預熱至攝氏一百九十度。將南瓜和地瓜放到大烤盤上並灑上橄欖油、蒜末、迷迭香、鼠尾草和百里香，放入烤箱烤三十分鐘。加入洋蔥、胡蘿蔔和紅椒，再烤二十至三十分鐘，或是直到蔬菜呈金褐色。取出烤盤，將烤過的蔬菜放到湯鍋裡，再倒入蔬菜高湯，開中火煮到南瓜變軟。關火並以電動攪拌棒攪拌（或等湯略微冷卻後，用食物調理機或高速攪拌器攪拌）。把切好的甘藍菜加入已混合均勻的湯中，不加鍋蓋以中火煮二至三分鐘，或是直到甘藍菜煮爛。加入粗粒黑胡椒調味後裝碗，再加上幾枝新鮮香料或南瓜子。

### 湯品：活力蔬菜湯

這道豐盛的湯品適合事先準備好，想吃的時候隨時都可以享用。活力蔬菜湯是很營養的點心，同時也能在每餐填飽肚子。若在週間準備食物的時間有限，這是一個確保每天都能吃到蔬菜的簡單方法。

#### 8人份

橄欖油 2湯匙

洋蔥或甜洋蔥 1顆，切丁

蒜 1瓣，切丁

芹菜 5根，切成½吋長段狀

胡蘿蔔 4根，切成圓薄片

剁碎的新鮮香料（歐芹、奧勒岡，加或不加百里香皆可） 2湯匙

自製或現成的低鈉有機蔬菜高湯 4杯

水 ½杯，依想要味道的濃淡決定  
罐裝番茄丁 28盎司（約七百九十公克）  
罐裝番茄糊 6盎司（約一百七十公克）  
青蔬（例如青花菜、蘆筍、紅椒、南瓜、櫛瓜、綠豆） 6  
杯，剁碎  
新鮮的天然菠菜葉 3杯，洗淨  
現磨粗粒黑胡椒 少量  
乾燥紅椒片（選擇性添加，但是建議使用，以增添風味）

將橄欖油倒入湯鍋中加熱，再加進洋蔥、蒜瓣、芹菜和胡蘿蔔，炒約五到十分鐘直到呈淡褐色為止。加入新鮮香料，和蔬菜攪拌混合在一起。加入蔬菜高湯、水、番茄丁、番茄糊，全部混合後再和蔬菜一起攪拌。食材煮沸後轉小火，蓋上鍋蓋燉煮三十至三十五分鐘，或直到蔬菜軟化為止。關火，加入菠菜葉，蓋上鍋蓋約五分鐘，用蒸氣悶熟菠菜，然後掀開鍋蓋。可依喜好將現磨的黑胡椒和紅椒片加入湯中。用湯杓將湯盛入碗中就可以開動了。

#### 湯品：摩洛哥冷湯

這道以中東番茄為主的冷湯，辛辣又美味，能讓人提神。湯可以先做好，很適合在炎熱的夏季食用。冷湯中完美的香料組合，有抗發炎的好處，番茄亦含有大量的茄紅素。

4人份  
蒜 4瓣，剁碎  
紅椒粉 2又½茶匙



小茴香粉 1又½茶匙  
卡宴辣椒粉 一小撮  
橄欖油 4茶匙，外加一點最後點綴用的橄欖油  
番茄 1公斤，切成約二至三公分大小  
白酒醋 1茶匙  
檸檬汁 1顆  
水 2湯匙  
剁碎的芹菜或香菜作裝飾 ¼杯

將蒜末、紅椒粉、小茴香、卡宴辣椒粉、橄欖油全部放到小炒鍋中用小火煮，持續攪拌兩分鐘，然後離火讓它冷卻。接下來將番茄放入食物調理機中攪拌，再加入香料、薑、檸檬汁、水一起攪拌，之後將所有食材放入冰箱中冷藏。食用前加上剁碎的芹菜或香菜，和幾滴橄欖油。

## 湯品：蔬菜扁豆湯

冬季偏冷的時候，很適合來一碗扁豆湯。想讓菜色更豐盛的話，可以和印度香米搭配；若想提升營養價值，最後可再加入甘藍菜或菠菜。這道湯在冰箱中可冷藏數日，而且能當作正餐吃。

**12人份**  
橄欖油 2湯匙  
蒜 3瓣，剁碎  
芹菜 3大枝，切成½吋長段  
剁碎的新鮮迷迭香葉 1又½茶匙  
胡蘿蔔 2大根，切成薄片

乾燥奧勒岡 1又½茶匙  
洋蔥 1大顆，剁碎  
低鈉有機蔬菜高湯或雞湯 8杯  
罐裝番茄丁 28盎司，包括番茄汁  
綠色扁豆 2杯（約三百公克），洗淨  
新鮮義大利歐芹切碎 ¼杯  
現磨粗粒黑胡椒

將橄欖油倒入大鍋中以中大火加熱。加入芹菜、胡蘿蔔、洋蔥末、蒜末、迷迭香、奧勒岡。炒到洋蔥變透明，大約八分鐘左右。把蔬菜高湯或雞湯、番茄丁連同番茄汁一起加入鍋裡。把湯煮沸後轉至中小火，加蓋，燉煮約三十分鐘直到蔬菜軟化，而且要不時攪拌一下。放進扁豆，蓋上鍋蓋，繼續燉煮到扁豆變軟，需要約一小時。將歐芹加入攪拌。把現磨黑胡椒加入湯中調味。用杓子將湯盛出就可以開動了。

#### 湯品：綜合蔬菜湯

你有沒有十分鐘煮出一鍋好湯的經驗？綜合蔬菜湯的優點就在於既能讓身體填滿能量，煮的時候又不需要在瓦斯爐邊疲於奔命。將這些蔬菜攪拌到堅硬的細胞膜被破壞就好，這樣從第一口開始就能讓身體獲得營養。

4人份  
切碎的生菠菜 3杯，洗淨  
芹菜 3枝，剁碎  
奧勒岡 1枝

紅椒 1顆，剁碎  
酪梨 1大顆，切片  
小黃瓜 1根，剁碎  
墨西哥椒 1根，切丁  
萊姆汁 1顆  
水 2杯

將以上食材放入食物調理機攪拌之後就可以享用了！

#### 湯品：綜合蔬菜湯

花椰菜通常被認為是一種平淡無奇的食物，但只要加上咖哩、大蒜和薑，就可以讓它成為抗炎飲食中的佳餚。這種湯單獨吃就很美味，也可以搭配糙米飯和燙青菜，成為完整而且讓人滿足的一餐。

**4人份**  
花椰菜 1顆  
胡蘿蔔 2根，切成薄片  
中等大小的洋蔥 1顆，切成薄片  
咖哩粉 1湯匙  
蒜 2瓣，切碎  
低鈉有機蔬菜高湯 2杯  
生薑 1吋長，去皮並切成薄片  
剁碎的番茄和番茄汁 1又½杯  
葡萄籽油 1湯匙  
煮熟的鷹嘴豆 1又½杯

葡萄乾 2湯匙 剝碎的新鮮羅勒 現磨粗粒黑胡椒
-------------------------------

花椰菜洗乾淨後，將外面的葉子和裡面的莖去除。把小花切成一口大小備用。洋蔥、蒜末、薑和葡萄籽油倒入鑄鐵燉鍋裡以中火快炒，直到呈淺咖啡色。加入胡蘿蔔和高湯後再煮兩分鐘。倒進咖哩粉、花椰菜莖、番茄和鷹嘴豆。將湯煮滾後轉為中小火燉煮，再放入花椰菜和葡萄乾。蓋上鍋蓋後燉煮至花椰菜軟化為止，約耗時七分鐘。以現磨黑胡椒提味。放上剝碎的羅勒裝飾後就可以喝了。

## 沙拉：彩虹沙拉

均衡飲食中應該要有各種顏色的食物。想要製作一道包含所有植物營養素、美味又營養的沙拉，就是要讓沙拉中包含彩虹的每一種顏色。食材要多樣化，並加入平常在飲食中欠缺的美味和色彩。以下是一些可選擇的食材：

- 紅色蔬果：紅椒、番茄、大黃、莓果、石榴子、紅洋蔥、紅葡萄柚、甜菜根、小胡蘿蔔
- 橙色 / 黃色蔬果：胡蘿蔔、橙椒、南瓜、木瓜、杏桃、鳳梨、甜玉米、地瓜、芒果
- 綠色蔬果：芹菜、蘿蔓萵苣、芝麻菜、羽衣甘藍菜、蒲公英嫩葉、菠菜、綜合葉菜、豆芽、青花菜、烤抱子甘藍、櫛瓜、青蔥、豌豆、酪梨
- 黑色 / 紫色蔬果：烤茄子、紫色高麗菜、無花果、蜜棗、藍莓、黑

## 莓

- 白色蔬果：花椰菜、豆薯、薑、蘑菇、大蒜、洋蔥、落葵
- 有益心臟的食用油：亞麻籽油、核桃油、橄欖油、酪梨油（這些油提供「好的」脂肪）
- 新鮮香料：歐芹、香菜、羅勒、奧勒岡
- 蛋白質：植物性蛋白質（豆類、堅果、種子）或動物性蛋白質（雞胸、火雞胸、魚、貝類、瘦肉）

將所有食材放入大碗中（用玻璃碗可以增添趣味，可以看到各種不同的顏色）。發揮你的創意吧！以新鮮香料和自製醋油醬汁調味，放入密封容器可在冰箱保存數日。可以做出好幾種不同的變化，包括加入切碎的雞肉或火雞，撒上一些煮過的扁豆，滴幾滴橄欖油或香醋，填進墨西哥玉米餅中，還有做成早餐蛋捲。

## 主餐與配菜建議

### 主餐與配菜：藜麥塔布勒沙拉

這是一道舊瓶新酒的菜色。傳統上塔布勒沙拉是用小麥片做成，但這道沙拉是由藜麥為材料，因為藜麥不只不含麩質，還含有健康的植物性蛋白質。塔布勒沙拉可當主食，以綠色蔬菜鋪底食用，亦可先做好，帶在路上隨時可吃，都同樣令人滿足。

**8人份**

藜麥 1杯

葡萄番茄 1杯，切成四等份  
水或低鈉有機蔬菜高湯 2杯  
青蔥 ½杯，剁碎  
小黃瓜 1杯，去皮並剁碎  
現磨粗粒黑胡椒 少許  
新鮮歐芹 1杯，剁碎  
橄欖油 ¼杯  
新鮮薄荷 ¼杯，剁碎  
現榨檸檬汁 ¼杯  
蒜泥 1茶匙

在鍋中加水或蔬菜高湯烹煮藜麥，料理方式請參考藜麥早餐。將藜麥放進冰箱至少一小時，讓它徹底冷卻。把已冷卻的藜麥、小黃瓜、歐芹、薄荷、葡萄番茄、青蔥放入碗中，以現磨黑胡椒調味。在另一個碗中放入橄欖油、檸檬汁、蒜泥攪拌均勻。加入藜麥和蔬菜，再繼續攪拌直到完全混合。放涼後食用。

### 主餐與配菜：松子菠菜檸檬藜麥

藜麥營養豐富，也是所有穀物中最快熟的（嚴格來說它應該是種子，不過我們把它當成穀物來料理）。藜麥是唯一含有八種必需胺基酸的植物，因此它完全是蛋白質。此外藜麥不含麩質，又含有大量的維生素B，鐵、鋅、鉀、鈣、維生素E。菠菜和歐芹可以加強這道菜的營養價值。

8人份

藜麥	1杯
黃金葡萄乾	½杯
水	2杯
現磨檸檬皮	2茶匙
生菠菜	2杯，洗淨
剝碎的扁葉歐芹	½杯
松子	½杯
現榨檸檬汁	¼杯
橄欖油	¼，加一點松子
碾碎的小茴香	1茶匙
現磨粗粒黑胡椒	少許

將烤箱預熱至攝氏一百六十度，將藜麥放入鍋中，加水依照藜麥早餐食譜的步驟煮熟。煮藜麥的同時，將菠菜切成細絲。在松子上輕刷橄欖油後放到烤盤上，烤約十分鐘左右，至微焦狀態。調整溫度後，將煮好的藜麥放到碗中，加進烤松子、葡萄乾、檸檬皮和歐芹。把切成絲狀的菠菜放到最頂端。另拿一只碗，攪拌檸檬汁和小茴香。四分之一的檸檬汁要慢慢加入，最後呈糊狀。將調味料加到做好的藜麥混合物上，確定所有食材都有均勻沾到調味料。加入少許現磨黑胡椒提味，這道營養豐富美味可口的菜就可以上桌了，而且無論加熱或常溫都很好吃。

## 主餐與配菜：燉青江菜

有時候也要把甘藍菜換成別的菜吃才不會膩。青江菜常被視為是亞洲代表性的蔬菜，和高麗菜同屬味道較溫和的蔬菜。這份食譜可以教你如何做出美味的蔬菜料理。你也可以將青江菜換成其他自己喜歡的青

菜。

**2至4人份**

低鈉有機蔬菜高湯 1杯

橄欖油 3湯匙

青江菜 半斤，洗淨切好

芝麻油 ½茶匙

現磨黑胡椒 少許

在一個深而重的大型煎鍋中，將蔬菜高湯和橄欖油混合，並以中火燉煮。把青江菜平均布滿煎鍋中，蓋上鍋蓋煨至青江菜軟化，大約五分鐘。將青江菜夾出放入盤中，並蓋上蓋子保溫。轉至大火，煮沸蔬菜高湯收至四分之一杯左右的量，接著倒入芝麻油攪拌均勻，加上現磨黑胡椒提味。將鍋子裡的湯淋到青江菜上。

**主餐與配菜：諾亞的亞洲火雞漢堡**

我的營養師好友伊莉絲的兒子諾亞，在尋找以更健康的方式重現鍋貼美味時，想出這個很棒的食譜。可以搭配糙米一起吃或放在平鋪的蔬菜上。

**4至6人份**

火雞胸絞肉 四百五十公克

無麩質的醬油 2湯匙

薑末 3茶匙

芝麻油 2茶匙



蒜末 2瓣  
現切的香菜末 1湯匙（視喜好可無）  
蛋白 2顆  
青蔥 3根，切成末  
胡蘿蔔 1大根，切成末  
現磨黑胡椒 少許  
塗在平底鍋或煎鍋上的植物油

將火雞胸絞肉、薑末、蒜末、蛋白、胡蘿蔔末、醬油、芝麻油、香菜末（如果有加）、青蔥和少許現磨黑胡椒，放入一個中等大小的碗中混合。將這些混合物做成一個個直徑四、五公分大的圓餅。將圓餅放入塗好油的平底鍋或煎鍋上，每一邊都以中大火煎約七分鐘，或直到熟透為止。煎好就可以上桌了。

### 主餐與配菜：檸檬烤雞

每個廚師都有自己做檸檬烤雞的方式。這道雞肉料理好吃的祕密武器就在於檸檬汁。檸檬汁可以鎖住雞肉的天然肉汁，也能使外皮金黃酥脆。盡量使用有機的雞肉，無論哪個部位都行。

4人份  
雞 1隻（1公斤到2公斤重）  
雞肉調味料  
檸檬 1顆  
現磨的粗粒黑胡椒 少許  
中型洋蔥 1個，去皮

新鮮低鈉雞高湯 ½杯  
蒜頭 2瓣  
新鮮的迷迭香、鼠尾草、百里香，每種2到3支

將烤箱預熱至攝氏二百三十度，把雞肉清洗乾淨之後拍乾，將內臟去除丟棄。檸檬切半，把檸檬汁擠到雞皮上。把洋蔥、蒜頭和每種香料各一根塞入肚子裡，並撒少許現磨黑胡椒。在雞的外表大量撒上黑胡椒和雞肉調味料以提味。

將雞肉放到烤盤中的架子上。把雞高湯倒進烤盤裡不加蓋烤三十分鐘。將溫度降至攝氏一百九十度，繼續烤一個小時以上，直到汁液被收乾。將雞肉從烤箱中取出，靜置五分鐘後再切盤。以剩餘的幾枝香料作裝飾。

#### 主餐與配菜：寬葉萵苣佐白豆

寬葉萵苣通常有苦味，但是混合了白豆和大蒜後，這道寬葉萵苣嚐起來一點都不可怕。寬葉萵苣富含纖維質、葉酸、維生素A、維生素K，白豆也大大增加了植物性蛋白質的營養。

4人份  
橄欖油 2湯匙  
蒜頭 2瓣，切片  
寬葉萵苣 1顆，清洗並剁碎  
罐裝北方白豆 15盎司（四百二十五公克），清洗後瀝乾，或是用1又½杯煮過的北方白豆  
現磨粗粒黑胡椒 少許

---

在大炒鍋中將橄欖油加熱，直到放入蒜片時會發出滋滋聲的程度。慢慢加入寬葉萵苣，快炒三至五分鐘，或直到萵苣微微焦黃為止。加入白豆，把火關掉，將食材均勻混合後，加少許現磨黑胡椒。大快朵頤這道豐盛又美味的菜餚吧！

### 主餐與配菜：生薑烤鮭魚

鮭魚通常因為含有大量Omega-3脂肪酸而受到推崇。這份食譜的鮭魚、生薑及梅子醋組合，創造出新鮮、清淡、有活力的風味佳餚。

#### 2人份

椰子油 1湯匙

水 ¼杯

現磨生薑末 2茶匙

梅子醋 1湯匙

鮭魚片 2片（每片一百公克左右）

檸檬或萊姆切片作裝飾用

用椰子油、水、生薑和梅子醋作醃醬。將魚放入淺烤盤中，淋上醃醬，放入冰箱冷藏至少三十分鐘，最多不要超過十二小時。留下幾湯匙醬料要塗在魚上。預熱烤箱。將鮭魚放進烤箱，魚皮面朝下，約烤八到十分鐘，直到魚肉變得不透明、可輕易用叉子片開的程度。烤魚時，塗抹預留的醬料一至兩次。以檸檬片或萊姆片裝飾後端上桌。

## 主餐與配菜：烤魚沾番茄醬

這份食譜讓味道清淡的白肉魚，搖身成為味道豐富的佳餚。這道菜做起來很容易，且取出烤箱時，看起來「色相」很好。

### 4人份

橄欖油 2湯匙，外加足夠鋪滿烤盤的份量

白肉魚片，例如鱈魚、比目魚、鯛魚或黑鱸魚 4片，（每片約一百七十公克）

黃洋蔥 1顆，剁成末

蒜 2瓣，剁成細末

小番茄 6顆，去籽剁碎

現磨的粗粒黑胡椒 少許

義大利歐芹 3湯匙，切碎

新鮮羅勒 2湯匙，切成細條狀

新鮮百里香 1湯匙，切碎

將烤箱預熱至攝氏二百三十度。將橄欖油塗滿烤盤，把魚肉一片片擺到烤盤上。在長柄深鍋中加熱兩湯匙的橄欖油。在鍋中加入洋蔥炒五至八分鐘，直到洋蔥變軟呈半透明。放進蒜末炒一分鐘以上。加入切好的番茄攪拌，同時以小火煮到醬汁濃稠，約十五分鐘。加入少許現磨黑胡椒。加進一半的歐芹、羅勒、百里香攪拌，燉煮醬料兩分鐘以上。以湯匙將醬汁淋到魚上，把魚放進預熱過的烤箱中烤十到十二分鐘，烤的時間取決於魚的厚度。要烤到肉色變得不透明，且可輕易用叉子片開的程度。把魚肉取出，在上桌之前撒上剩下的歐芹、羅勒、百里香調味。

## 主餐與配菜：辣椒烤鱈魚

這道簡單的魚料理不只好吃，做起來也很簡單，而且還含有很多各式具有抗發炎功效的香料。

### 4人份

中型青辣椒 1根

墨西哥辣椒 ½根

橄欖油 2湯匙

蒜頭 2瓣

紅蔥頭 1顆

紅辣椒 ¼茶匙

海鹽 一小撮

鱈魚片 六百八十公克

預熱烤箱至一百八十度。青辣椒和墨西哥辣椒洗淨後瀝乾，在表面擦上一點點橄欖油。將兩種辣椒放在烤盤紙上進入烤箱烘烤，直到軟化且表皮浮起為止。把辣椒取出烤箱，蓋起來靜置五分鐘，然後去皮、去籽、去莖。把烤過的辣椒、剩下的橄欖油、蒜頭、紅蔥頭、紅辣椒、海鹽都放入食物調理機，打成滑順的泥狀。

將烤盤鋪上烤盤紙，並把鱈魚片放上去，將打成泥狀的辣椒均勻鋪在魚片上方和四周。烘烤二十至三十分鐘，或直到魚肉很容易用叉子分開為止。

## 主餐與配菜：抱子甘藍菜加杏仁片和蜜棗

你看到這道菜時，可能會像小孩一樣把頭轉開，但讓你改觀的時候到了，好好享受這個甘藍菜親戚的美味。抱子甘藍菜中含有大量的維生素K，能夠幫助吸收鈣質。將抱子甘藍菜切片後快炒，然後加入紅蔥頭、蜜棗、杏仁碎片，搭配出無與倫比的美味組合。

#### 4至6人份

橄欖油 2湯匙

紅蔥頭 2大顆，切成細末

抱子甘藍菜 四百五十公克，去心切片

現磨的黑胡椒 少許

檸檬的汁和果皮 ½顆

烤好的杏仁片 ¼杯

蜜棗 ¼杯，去子切碎

在一個大鍋中加熱一湯匙橄欖油，加入紅蔥頭末快炒二、三分鐘，直到呈金褐色。取出蔥末，加入剩下的橄欖油，將抱子甘藍菜炒四到五分鐘，直到表面微微呈褐色。加入現磨的黑胡椒，再把剛才炒好的蔥末倒進去，加入檸檬汁和檸檬皮，灑上杏仁和蜜棗。

#### 主餐與配菜：辣味黑豆

辣味黑豆可以當作主菜，撒在米飯或其他主食上，也可以作為一道配菜。這種豆子在冰箱中能保存很久，也能和低鈉有機雞高湯或蔬菜高湯結合，變化成一道營養豐富的黑豆湯。

#### 6至8人份

乾黑豆	四百五十公克
月桂葉	2片
橄欖油	1湯匙
小茴香粉	1茶匙
洋蔥末	½杯
伍斯特醬（英國黑醋）	1湯匙
胡蘿蔔末	½杯
義大利香醋	1湯匙
蒜末	3瓣
義大利香料	1茶匙
卡宴辣椒粉	適量
現擠檸檬汁或萊姆汁	

將乾的黑豆放在碗裡後裝水（大約高過黑豆三吋），至少浸泡一小時或過夜。在大型長柄深鍋中加熱橄欖油，然後把洋蔥、胡蘿蔔、蒜末炒到軟化，約十分鐘。把黑豆瀝乾後加入洋蔥、胡蘿蔔、蒜末中，再加水蓋過每一樣食材約一吋。加入月桂葉。蓋上鍋蓋並以小火燉煮四十五分鐘，但要常常攪拌，並在需要時加水，以免燒焦。放入小茴香、伍斯特醬、香醋、義大利香料和卡宴辣椒粉，繼續燉煮至少兩小時，不用蓋鍋蓋，要不時地攪拌，適時加水。加入檸檬汁或萊姆汁。煮到醬料味道濃郁、豆子軟化（大約再三十分鐘）即可停止。開動之前，要將月桂葉取出。

點心和零嘴建議

## 點心 and 零嘴：羽衣甘藍菜脆片

這道菜製作起來很簡單，在香脆咀嚼的同時，也能攝取許多健康的元素，如葉綠素、維生素、礦物質和植物營養素。特別是甘藍菜富含強力的抗癌物質，有豐富的維生素K可促進骨骼形成，同時甘藍菜也是擁有最多抗氧化劑的蔬菜。對了，我有沒有提到這種脆片非常好吃呢？

### 4至6人份

生羽衣甘藍菜 6杯（約2把），洗淨（也可以去梗）

蘋果醋 1湯匙

橄欖油 2湯匙

少許海鹽（只要一點點！）

將烤箱預熱至攝氏一百八十度。把甘藍菜葉切成二至三吋寬。把果醋、橄欖油和鹽倒入大碗中。甘藍菜加到調味料中並用手拌一拌，讓每片葉子都均勻沾到調味料。將橄欖葉放上烘焙紙（我喜歡用烘焙紙因為比較容易清潔），放入烤箱烤到甘藍葉酥脆為止，約五至十分鐘。

注意：烘烤的時間依照脆片的大小，以及你希望的脆度而有不同。

## 點心 and 零嘴：辣烤鷹嘴豆

辣烤鷹嘴豆是添加在沙拉或穀物上的絕佳選擇。這種美味的豆子也可以當作點心，能夠滿足嘴巴香脆咀嚼的欲望。這道菜可以預先準備好，放入密封盒中保存。加上調味料可增添風味，嗜辣的人可以放入滿滿一茶匙的卡宴辣椒粉（以取代西班牙煙燻辣椒粉），並撒上少許辣椒碎片。



**4人份**

橄欖油 2湯匙

西班牙煙燻辣椒粉 1茶匙

小茴香 1茶匙

乾辣椒 一撮

罐裝鷹嘴豆 15盎司，清洗後瀝乾，拍打至完全乾燥

預熱烤箱至攝氏兩百度。把橄欖油、西班牙煙燻辣椒粉、小茴香、辣椒倒入大碗中混合。加入鷹嘴豆，並讓調味料均勻覆蓋在豆子表面。烤盤上鋪好烘焙紙，再把鷹嘴豆薄薄地的鋪一層在上面。烘烤二十五至三十五分鐘，直到外表呈金黃酥脆為止（十五分鐘時要攪拌一次）。把烤盤取出烤箱。冷卻後把鷹嘴豆放到盤子上，或是置入密封盒中存放。這種健康的點心可以在冰箱中保存幾週。

### ■ 點心和零嘴：紅絲絨綜合果汁

這種香氣十足的果汁，就像冷凍的紅絲絨杯子蛋糕一樣，但是不加精製的麵粉、雞蛋、糖和紅色染料。在渴望吃甜食的時候，不妨暢飲一杯紅絲絨綜合果汁。愛吃巧克力的人，如果想要健康的轉移吃巧克力的癮，這就是你最好的選擇！

**4人份**

熟成的香蕉 4大根，冷凍之後切片

冷凍的有機覆盆子 1又½杯

無糖（無鹼性）可可粉 2湯匙

蜜棗 4~5顆，去子並剁碎

杏仁奶、大麻籽奶或其他奶類代替品 ½～1杯

將所有食材放入果汁機中攪拌均勻，直到濃稠綿密為止。

### 點心和零嘴：加香料的熱可可

喜歡吃富有抗氧化劑的黑巧克力的人，會愛上這個有多種調味料又健康的可可食譜。更棒的是，多種味道濃厚又吸引人的香料中，含有許多原來的可可沒有的健康要素。所以不要有罪惡感，放鬆一下享受這杯美味又令人放縱的飲料吧。

#### 1人份

杏仁奶、大麻籽奶或米漿 1杯

無糖（無鹼性）可可粉 1又½湯匙

幾滴香草精

一點點肉桂

一點點辣椒粉

一點點肉豆蔻粉

一點點大蒜粉

在長柄深鍋中放入植物奶，以中小火加熱，直到溫熱為止。將巧克力粉加入已熱的植物奶中，攪拌到溶解。放入香草精、肉桂、辣椒粉、肉豆蔻粉、大蒜粉，繼續加熱二分鐘，不時攪拌。聞聞看濃郁的香氣，啜飲享用。

## ■點心和零嘴：健康手工能量棒

能量棒是最適合隨身攜帶的點心，亦可在旅遊時攜帶。這種手工點心在精疲力竭時也可以即時提供能量。在市面上買到的能量棒，往往含有大量糖分和一長串的添加物，而且都添加防腐劑。這個自製的能量棒含有低脂低鈉的堅果、提供天然甜味的蜜棗及富含抗氧化劑的可可粉。做起來非常簡單，連烤箱都不用開！

### 6至8人份

核桃或杏仁或腰果 1杯

純香草精 1茶匙

蜜棗 1杯，去籽

可可粉 3～4湯匙

肉桂 1茶匙

些許椰絲撒在頂端作點綴（視喜好可無）

以食物調理機混合堅果、香草精、蜜棗、可可粉。將混合好的食材鋪在烤盤或砧板上，再依個人喜好撒上椰絲，然後切成正方形或長方形。切好之後置入密封盒內，放進冰箱中可貯存十天，放在冷凍庫則可存放一個月。

## 精力湯食材建議

你的精力湯可依想像自由發揮。精力湯因有各種不同混合和組合方式，而有不同口味。唯一不變的是，其中一定含有大量營養。

## 基本材料

- 泡好的花草茶
- 種子露（大麻籽、葵花籽、芝麻）
- 椰奶
- 蔬菜汁（新鮮）
- 椰子水
- 水
- 堅果奶（杏仁、榛果、腰果）
- 蜜棗
- 米漿
- 水果（新鮮或冷凍）

## 油類和蛋白質

- 酪梨
- 亞麻籽油
- 鼠尾草籽
- 堅果（堅果奶油）
- 椰子油
- 植物性蛋白質粉
- 種子（長在土裡的種子 / 種子仁油）
- 椰絲

## 蔬菜水果

- 蘋果

- 木瓜
- 酪梨
- 歐芹
- 香蕉（切片 / 冷凍）
- 桃子
- 莓果（新鮮 / 冷凍）
- 梨子
- 芹菜
- 鳳梨
- 芥藍菜
- 梅子
- 小黃瓜
- 蘿蔓萵苣
- 蒲公英嫩葉
- 菠菜
- 羽衣甘藍菜
- 抱子甘藍
- 芒果
- 唐萵苣
- 薄荷
- 西洋菜

#### 其他

- 可可粉（無糖、無鹼性）

- 生薑（新鮮現磨）
- 枸杞
- 香料（肉豆蔻、肉桂、香草）