食得開心 去得舒暢

食而不滯食物平衡法

胃像火燒，恰如幾個小魔怪在裏面搗亂；吐又不能，瀉又不行，此種疼痛難忍的滋味，你可曾試過？

胃痛或消化不良是一種常見的疾病，引發的病因有多種，例如胃酸過少；胃發炎；缺乏纖維素、維他命、鈣、鎂；飲酒太多；壓力大太等等。然而，最普遍的元兇則是：食得不當。

美食當前，絕少有人能抵擋這迷人的誘惑。大吃一餐，結果就要捧着肚子叫“哎喲”。

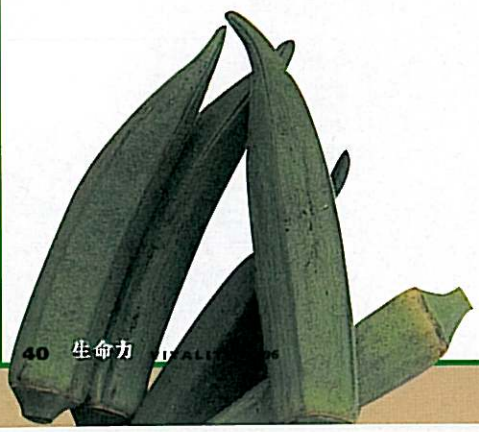
飲食正常，是健康的首要條件。然而，有些人即使不暴飲暴食，卻也依然消化不良，那很可能由於他不懂得食物的配搭。

進食並不是單純供應卡路里的過程。要吃得美味，也要吃得健康，食物配搭中便蘊藏了不少奧妙。

避免酸性食物與澱粉質食物共食

唾液分泌的唾液素，幫助澱粉質食物在胃部消化，此時胃液呈碱性或中性。進食酸性食物會防礙澱粉的消化，令其滯留一田　胃部的時間過長。

酸性食物包括：醋、腌製品、酸忌廉、酸乳酪，以及酸性水果（例如柑橘、檸檬、



橙、菠蘿、酸草莓、蕃茄）。

澱粉質食物有：所有稻穀類、馬鈴薯、南瓜、未熟的香蕉。

酸性食物與澱粉質食物的搭配其實很常見，例如橙汁配多士、菠蘿／蕃茄三文治、蕃茄馬鈴薯沙律、酸乳酪配麥片粥或麵包等。

如果你一下子不能改掉吃蕃茄三文治的習慣，那就盡量將蕃茄的份量減少，但最好用其他蔬果代替。

橙汁配多士的吃法非常不好，這可能導致你的胃部有作嘔感達三至四小時。

澱粉質食物與沙律或稍煮的蔬菜一起吃，消化得最好。

避免蛋白質與澱粉共食

分解蛋白質的胃液酸度高，因此會影響澱粉的消化。澱粉滯留胃部發酵，亦會阻礙蛋白質的分解，嚴重的可能會導致食物過敏症。

一些傳統的營養學家認為，蛋白質與澱粉可以共同進食，因為某些食物同時包含了這兩種物質，胃部會先分泌輕微的鹽酸消化澱粉，然後增加胃液酸度分解蛋白質。

然而，單純的綜合性食物與各種食物的綜合是不同的。胃液可以消化一種含蛋白質和澱粉的食物，但並不能同時消化蛋白質食物和澱粉食物。

蛋白質含量豐富的食物包括：果仁、豆類、瓜子、芝蔴、芝士、蛋和紅／白肉。

蛋白質與澱粉食物的配搭是我們日常生活中的“常客”，例如肉和飯、魚與薯條、漢堡包、芝士三文治等。

如一定要同時進食這兩種食物時，可先吃蛋白質，然後吃澱粉食物，這樣不適度會減輕一點。

避免糖類與澱粉共食

糖類與澱粉共食，會掩蓋了澱粉的味道，唾液就不會分泌消化澱粉的唾液素。澱粉因此會滯留胃部發酵。

同時，糖要待澱粉消化後才進行消化，因而在胃部發酵，產生臭氣。

含糖豐富的食物包括：純糖，蜜糖，楓蜜糖漿，果脯。果脯的含糖量比新鮮水果多很多。

典型的錯誤配搭有：麵包和果醬／蜜糖／果脯，麥片粥加糖／蜜糖，甜飯，甜蛋糕。

避免糖類與蛋白質共食

飯前吃糖會影響食慾，因為糖會抑制胃酵素的分泌。胃酵素對蛋白質的消化很重要。因此糖與蛋白質共食，就會有礙其消化。嚴重的話，會導致作嘔，過敏等。

不好的搭配包括：芝士加蜜糖，果仁加果脯，葵花子加蜜糖。

避免不同種類的蛋白質共食

完全不同種類的蛋白質需要不同程度的酸液來消化。因此，在不同時間，進食不同種類的蛋白質，則有利消化。

植物蛋白質，例如果仁、豆類、瓜子，需要的酸度最低，一般在PH5.5 — PH4。芝士與蛋所需的酸度為PH3.5 — PH3/PH2。

消化肉類所需的酸度最高，食肉動物的胃酸度可達至PH1。人類消化肉類時，胃酸達至最高度為PH2，**酸度過高，可能會引致胃潰瘍**，這也是有些人選擇素食的理由。

因此，**植物蛋白質、蛋、芝士和肉類最好分開在不同時間吃。**

避免脂肪食物與蛋白質共食

雖然蛋白質食物含脂量高，但這種油脂經乳化成懸浮物，不會阻礙胃部消化，而濃縮的油脂，例如油、牛油、忌廉、人造牛油等，會覆蓋胃部，防礙胃酸分泌。

有些食物需要大量胃酸來消化，那過多的油脂就會阻礙其消化。例如油炸的肉類或其它經過油炸的蛋白質食物。

水果和蔬菜的消化有些微不同

水果含較多的糖份，而纖維素、蛋白質、澱粉的含量則比蔬菜少，因此水果的消化與蔬菜的消化有點不同。

同一餐中，可吃不同的水果或不同的蔬菜，但最好不要同時吃水果和蔬菜。

先吃水果

水果是最易消化的食物，在胃中逗留的時間很短，約20～30分鐘。

如吃完肉、麵包、果仁等食物後才吃水果，那麼水果就要待其他食物消化後才能消化。因此，水果會滯留胃中發酵，影響其它食物一起發酵腐爛。

最好在空腹時吃水果，20～30分鐘後才吃其它食物。

瓜要單獨吃

西瓜、蜜瓜、甜瓜等瓜類是上佳的食物，不僅味道好，而且容易消化。不過，其含水量高，會冲淡消化液，阻礙其他食物消化；而且，與其它食物共食時。其逗留胃部的時間增加，令瓜中的糖份發酵。所以，瓜類最好單獨吃，或只與多汁的水果一起吃。

牛奶要單獨喝

當牛奶進入胃部時，胃液中使乳汁凝固的酵素會使牛奶蛋白質凝結成塊，如果此時胃中有其它食物，則凝乳會包圍食物，阻礙其消化。而且，牛奶與其它液體一樣，會令胃酵素分泌減少。

自然界中，哺乳類動物分泌的乳液新鮮、暖和，並且不會與其它食物混和哺育下一代。我們人類的哺乳期為三歲左右，成年後最好避免喝牛奶。當然適量的芝士和酸乳酪，對人體還是很有益的。

不好的配搭包括：麥片粥加牛奶、三文治和牛奶、牛奶布丁等。

牛奶與酸水果則是很好的配搭，因為酸液有助牛奶蛋白質凝結。

不要在進餐時喝飲料

進餐時喝飲料，會減少胃液分泌，影響消化。

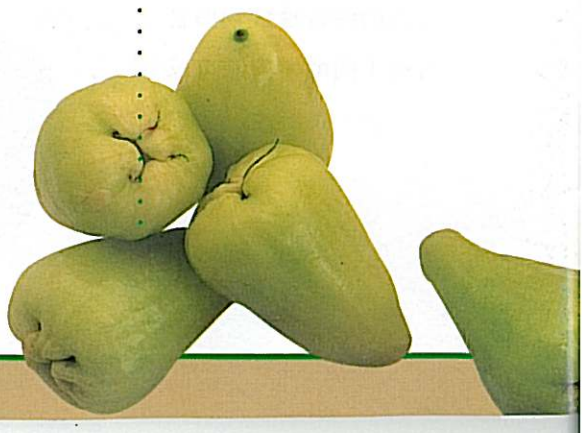
飲料經過胃進入十二指腸，會將消化酵素一起帶走，胃就要繼續分泌酵素。如長期在進餐時喝飲料，會導致胃抽筋。

所以，**最好在飯前半至一小時喝飲料；飯後二至三小時後才喝。**

總結

食物搭配法，接受與否，因人而異。消化能力特別強的人，吃什麼都消化得好，自然不會理會這套理論；但消化能力差的人，則要好好考慮一下了。

這些資料，給大家提供的是健康飲食之道，我們並不需要墨守成規，但注意小節能提高健康，又何樂而不為呢？



建議餐單

早餐

- 新鮮水果沙律
- 酸乳酪拌菠蘿或士多啤梨
- 麥片粥
- 煮蛋加馬鈴薯

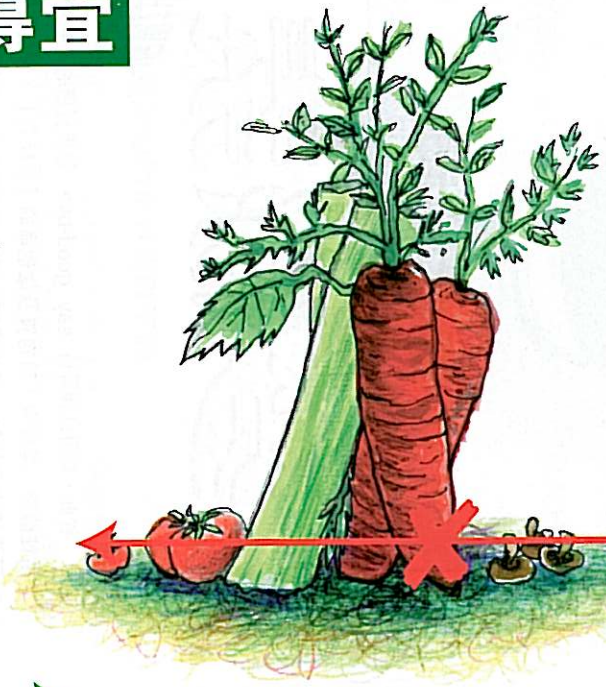
午餐和晚餐

- 生菜三文治
- 飯和蔬菜
- 豆腐加蔬菜
- 魚、雞、紅肉加蔬菜或沙律
- 扁豆和蔬菜湯

食物配搭法

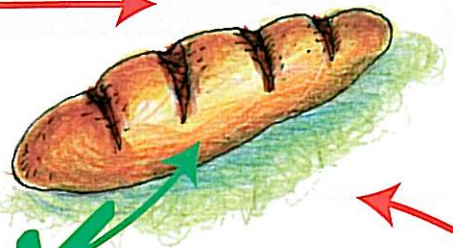
- 每天吃水果，要單獨吃，且最好在早餐時吃。
- 每天吃一餐澱粉質食物，澱粉食物不要與蛋白質混和吃，與蔬菜搭配最好。
- 每天吃一餐蛋白質食物，與蔬菜搭配。
- 午餐吃最多。
- 晚餐少一點，而且最少在睡前三小時吃。
- 牛奶要單獨喝。

食物如何配搭得宜



澱粉質食物

馬鈴薯、南瓜、蕃薯、嫩玉米、
未熟香蕉、麵粉製品、米飯、麥類



蛋白質食物

果仁：杏仁、腰果、榛子、核桃

瓜子：葵花子、芝麻、亞麻仁

豆類：（乾豆）黃豆、花生、扁豆、紅豆

動物蛋白質：芝士、酸乳酪、蛋、魚、
家禽、羊、牛、豬

新鮮蔬菜

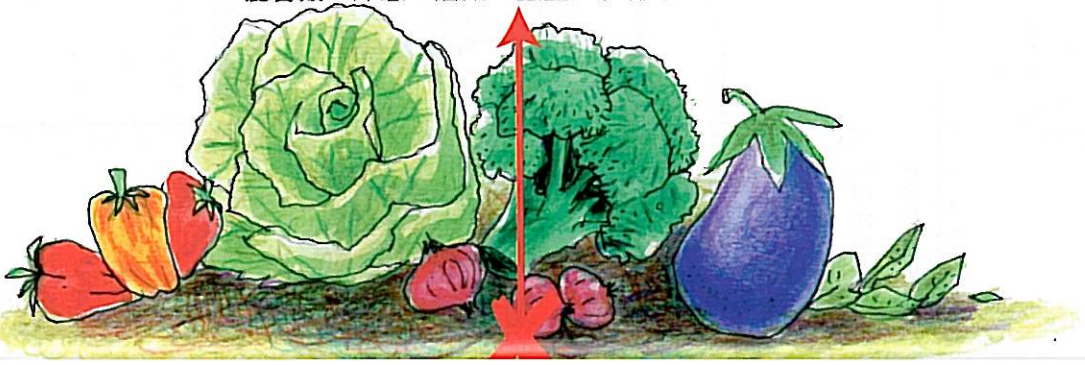
葉類：菠菜、卷心菜、生菜、青菜、大白菜

果實類：蕃茄、黃瓜、辣椒、茄子

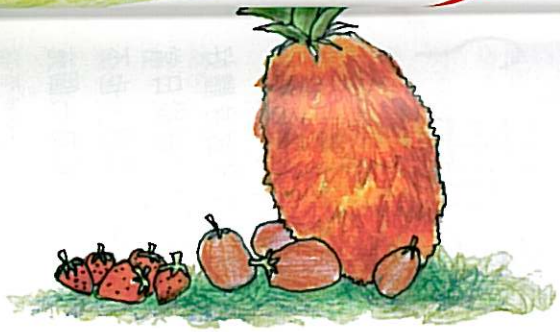
莖類：芹菜、蘆筍

根類：胡蘿蔔、蘿蔔、甜菜根

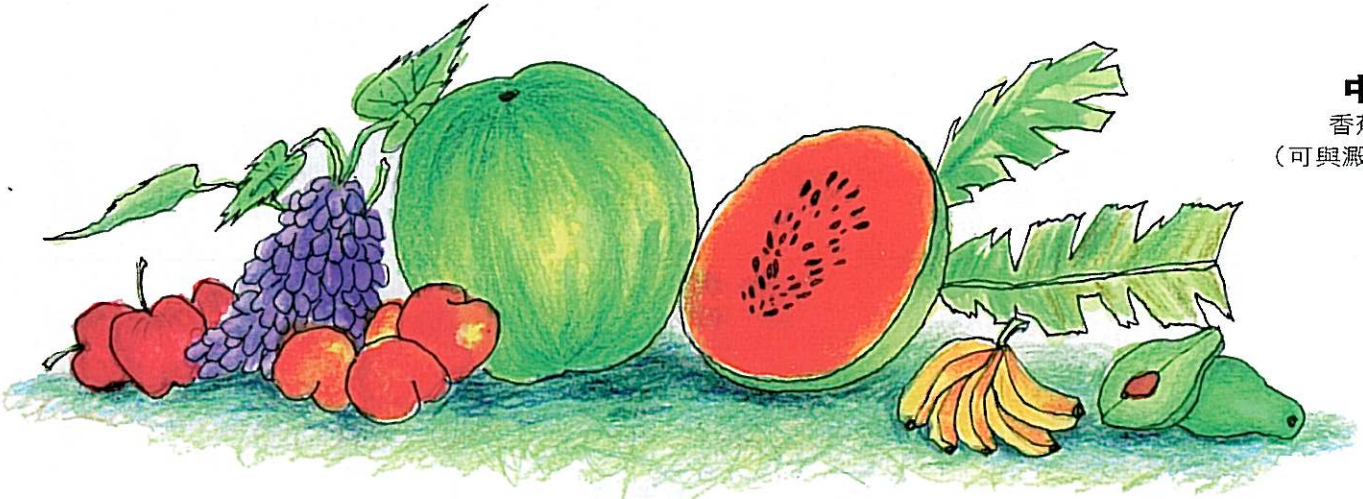
混合類：洋葱、蘑菇、豆、花椰菜



酸水果
橙、檸檬、菠蘿、士多啤梨



次酸水果
蘋果、梨、桃、梅、芒果、柿子（可與蛋白質共食，但最好是單獨吃）



中性／甜水果
香蕉、木瓜、牛油果
（可與澱粉或蛋白質共食）

甜瓜類
西瓜、甜瓜、蜜瓜
（最好單獨吃）

糖類
蜜糖、白糖、紅糖、果脯
（少用，只能與次酸或甜水果搭配）

脂肪類
植物油、忌廉、牛油
（少用）