

## 二月- 消滯妙法

每逢遇見春節美食，不少人一定按捺不住而大吃一頓。可是，大多的賀年食品都是油膩、難消化的，容易使人消化不良，造成腸胃不適。要消除飽滯的感覺，除了服用藥物外，其實也可以透過飲食而改善。就在今期的健康小貼士中，教教大家怎樣消滯吧！

### 進食 1 至 2 餐半流質食物

在春節假期裡，外出吃飯的次數一定較平日頻密。而且，所吃的食物難免會較為不健康及其分量會較多。所以，大餐過後的一天，要盡量吃得清淡，例如選取粥、燕麥等這些較易消化的食物，以減輕腸胃的負擔，令胃部回復正常的消化功能。加上一餐半餐的低卡飲食，可平衡大餐時所吸收過多的熱量。



### 多吃高纖食物

高纖食物不單單是指蔬菜，水果也是好的例子，特別是菠蘿及木瓜，因為這 2 種水果含有天然蛋白酵素，有助分解蛋白質及澱粉質，幫助消化。蔬果還可刺激腸道蠕動，有助排泄體內積聚的廢物，以及對平衡血脂及膽固醇水平有一定的幫助。

### 多喝水或茶

水可稀釋體液中的鈉和尿酸等，透過利尿加速毒素排出。所以，水份也有助消滯。補充水份時，也可考慮加入 2-3 杯黑茶如普洱等全發酵的茶，以增加胃酸分泌，減少脹滯的感覺。



營養師  
王敏寧