



## 媒體報導

日期: 2017年1月31日(星期二)  
資料來源: 香港01 - 女生  
標題: 【新春後遺症】暴食後轉清淡口味需時兩星期 營養師不建議食瀉藥  
參考網址: [請按此](#)  
訪問本會註冊營養師江泚凌

香港01 / 女生

女生 >

### 【新春後遺症】暴食後轉清淡口味需時兩星期 營養師不建議食瀉藥

撰文：余婉茵 發佈日期：2017-01-31 19:00 最後更新日期：2017-02-01 18:58



節日過後，如何進食才好？(iStock)

經過新年一輪徹底的食慾大解放，腸胃最受負荷，因為日日消化大量肥膩又高糖高鹽的食物，血糖又被影響，血壓和膽固醇突然飆升，如果新年飲酒多，肝臟也因此過勞。身體不會沒有「暴食後遺症」，總覺得飽飽滯滯，沒精打采，便秘肚脹。暴食風暴過後，身體需時復原，還得靠我們循序漸進改變飲食習慣。

基督教家庭服務中心註冊營養師江泚凌(Tinker)指出：「經過一輪暴食，自己的口味、心癢反而比較難適應，有研究指，味蕾細胞更新需時兩星期，食慣重口味，轉清淡口味需要兩星期時間適應。」





## 多吃纖維不喝水反而便秘

因為腸胃不舒服，明明之前連菜也不吃一條，暴食後我們試著進食大量蔬菜水果，為求通便，結果適得其反。Tinker說：「如果突然進食大量高纖維，身體未必即時適應，如大便太過暢順，必須循序漸

進。如果習慣一餐食兩條蔬菜，但標準是一碗，那就把份量逐步增加，如第一個星期四分之一碗，第二個星期增至半碗。慢慢減輕肉類份量，同時增加蔬菜，較容易適應。」另一種情況，有人嘗試進食超濃縮纖維的健康食物，如奇異果、燕麥，但本身飲不夠水，在腸內的纖維會吸光水分，黏在腸裡塞住，反而去不到廁所，所以這段時間注意多飲水。

Tinker不建議為減輕身體負擔食瀉藥，這令身體排走好多水分，營養無法吸收，引致電解質不平衡。寧願飲多點水及進食纖維高的食物，如麥皮、紅米、糙米、燕麥等，某些水果屬高纖維，如香蕉、番石榴和啤梨，或者水果連皮食。

大時大節後，一日三餐的份量毋須改變，Tinker覺得，最重要調節油的份量，油越少越好。「均衡飲食中，油所需要是最少，每餐一至兩茶匙煮食油。節日過後，減少煎炸食物，改為蒸、灼等。」另外，進食不飽和脂肪的食物有助降膽固醇，如奧米加脂肪酸，不妨選擇三文魚、沙甸魚或銀鱈魚，亞麻子、核桃及黃豆等。



基督教家庭服務中心註冊營養師江芷凌 (Tinker) 指出，有節日暴飲暴食的人，前來找營養師協助減磅。(余婉蘭攝)



經過新年一輪徹底的食慾大解放，腸胃最受負荷，因為日日消化大量肥膩又高糖高鹽的食物，血糖又被影響，血壓和膽固醇突然飆升，如果新年飲酒多，肝臟也因此過勞。身體不會沒有「暴食後遺症」，總覺得飽飽滯滯，沒精打采，便秘肚脹。暴食風暴過後，身體需時復原，還得靠我們循序漸進改變飲食習慣。

基督教家庭服務中心註冊營養師江沚凌（Tinker）指出：「經過一輪暴食，自己的口味、心癮反而比較難適應，有研究指，味蕾細胞更新需時兩星期，食慣重口味，轉清淡口味需要兩星期時間適應。」

### 多吃纖維不喝水反而便秘

因為腸胃不舒服，明明之前連菜也不吃一條，暴食後我們試著進食大量蔬菜水果，為求通便，結果適得其反。Tinker說：「如果突然進食大量高纖維，身體未必即時適應，如大便太過暢順，必須循序漸進。如果習慣一餐食兩條蔬菜，但標準是一碗，那就把份量逐步增加，如第一個星期四分之一碗，第二個星期增至半碗。慢慢減輕肉類份量，同時增加蔬菜，較容易適應。」另一種情況，有人嘗試進食超濃縮纖維的健康食物，如奇異果、燕麥，但本身飲不夠水，在腸內的纖維會吸光水分，黏在腸裡塞住，反而去不到廁所，所以這段時間注意多飲水。

Tinker不建議為減輕身體負擔食瀉藥，這令身體排走好多水分，營養無法吸收，引致電解質不平衡。寧願飲多點水及進食纖維高的食物，如麥皮、紅米、糙米、燕麥等，某些水果屬高纖維，如香蕉、番石榴和啤梨，或者水果連皮食。

大時大節後，一日三餐的份量毋須改變，Tinker覺得，最重要調節油的份量，油越少越好。「均衡飲食中，油所需要是最少，每餐一至兩茶匙煮食油。節日過後，減少煎炸食物，改為蒸、灼等。」另外，進食不飽和脂肪的食物有助降膽固醇，如奧米加脂肪酸，不妨選擇三文魚、沙甸魚或銀鱈魚，亞麻子、合桃及黃豆等。

- 完 -

