淡江時報 第 397 期

**飲 食**

**專題報導**

科 技 的 進 步 縮 短 了 空 間 的 距 離 ， 經 濟 的 富 裕 使 得 國 人 出 國 的 機 會 愈 來 愈 多 。 但 因 水 土 不 服 ， 忽 略 飲 食 上 的 衛 生 安 全 或 慢 性 病 患 者 沒 有 做 好 準 備 ， 有 時 是 乘 興 而 去 敗 興 而 歸 ， 甚 至 嚴 重 到 要 看 醫 生 。 因 此 出 外 旅 遊 前 應 事 先 做 好 準 備 ， 尤 其 「 吃 」 是 民 生 第 一 大 需 要 ， 了 解 出 外 飲 食 是 我 們 旅 遊 前 的 一 項 重 要 工 作 。

旅 遊 最 常 見 的 問 題 就 是 腹 瀉 。 腹 瀉 常 伴 隨 著 腹 痛 、 噁 心 、 腹 脹 氣 、 發 燒 及 不 適 感 。 旅 遊 引 起 的 腹 瀉 通 常 發 生 於 旅 遊 中 或 剛 回 到 家 ， 它 一 般 發 生 的 非 常 突 然 ， 往 往 令 人 措 手 不 及 ， 但 它 大 多 會 自 動 痊 癒 。 旅 遊 目 的 地 是 決 定 危 險 高 低 的 最 重 要 因 素 。 高 危 險 地 區 包 括 亞 洲 、 南 美 洲 、 非 洲 和 中 東 的 一 些 開 發 中 國 家 ， 其 次 是 南 歐 的 一 些 國 家 。

旅 遊 腹 瀉 通 常 是 經 由 攝 食 了 被 污 染 的 食 物 和 飲 水 所 引 起 。 無 論 已 烹 煮 過 或 生 的 食 物 均 可 能 因 不 適 當 的 處 理 而 被 污 染 。 高 危 險 的 食 物 包 括 生 肉 、 生 海 鮮 、 生 的 水 果 和 蔬 菜 。 一 般 用 水 、 冰 和 未 殺 菌 的 牛 奶 及 奶 類 製 品 都 可 能 增 加 旅 遊 中 發 生 腹 瀉 的 危 險 。 安 全 的 飲 料 包 括 瓶 （ 罐 ） 裝 的 碳 酸 飲 料 、 啤 酒 、 酒 、 熱 的 咖 啡 或 茶 、 或 者 是 經 煮 沸 或 經 殺 菌 處 理 的 飲 水 。

用 餐 的 地 點 也 是 個 決 定 是 否 會 有 腹 瀉 的 重 要 因 素 。 一 般 而 言 路 邊 飲 食 攤 、 餐 館 和 私 人 住 所 的 危 險 性 是 遞 減 的 。 旅 遊 腹 瀉 會 令 人 水 瀉 或 感 覺 極 端 不 適 三 至 四 天 。 有 些 人 則 可 能 有 長 達 十 六 或 一 個 月 的 不 舒 服 。 旅 遊 腹 瀉 常 伴 隨 著 噁 心 、 嘔 吐 、 衰 弱 ， 有 些 人 甚 至 出 現 血 便 和 發 燒 的 情 況 ， 但 只 有 極 少 數 的 人 因 旅 遊 腹 瀉 而 致 命 。 假 若 腹 瀉 非 常 嚴 重 且 接 連 數 天 都 不 見 好 轉 ， 出 現 血 便 或 糞 便 中 帶 有 黏 液 、 發 燒 並 伴 隨 著 發 冷 或 因 連 續 腹 痛 而 有 脫 水 的 現 象 時 應 趕 快 送 醫 。

大 多 數 腹 瀉 都 會 自 然 痊 癒 ， 我 們 所 需 要 僅 是 補 充 由 腹 瀉 中 損 失 的 水 和 電 解 質 。 我 們 可 以 隨 身 攜 帶 果 汁 、 不 含 咖 啡 因 的 軟 性 飲 料 ， 和 運 動 飲 料 來 保 持 身 體 水 分 和 電 解 質 的 平 衡 。 這 兒 所 指 的 果 汁 是 指 用 新 鮮 水 果 自 製 的 純 果 汁 。 不 要 購 買 來 源 不 明 、 品 質 沒 有 保 障 的 冷 飲 或 飲 料 。 但 是 假 若 你 和 我 一 樣 有 個 極 敏 感 的 胃 腸 ， 建 議 你 除 了 小 心 飲 食 衛 生 安 全 之 外 ， 不 要 忘 了 在 你 的 旅 行 袋 中 備 有 止 瀉 的 藥 物 和 成 人 紙 尿 布 ， 以 防 發 生 進 退 不 得 的 窘 況 。

旅 遊 是 件 令 人 興 奮 的 事 ， 原 因 之 一 便 是 我 們 離 開 日 常 規 律 的 作 息 和 平 日 常 見 的 飲 食 方 式 ， 這 種 變 化 對 於 某 些 患 有 慢 性 疾 病 的 人 而 言 也 同 時 是 件 危 險 的 事 。 有 消 化 性 潰 瘍 的 人 若 要 前 往 寒 冷 的 地 區 要 注 意 保 暖 ， 以 防 潰 瘍 發 作 。 泰 國 、 緬 甸 、 韓 國 和 墨 西 哥 的 菜 常 喜 歡 佐 以 辣 椒 ， 而 南 歐 各 國 則 愛 在 飲 食 中 添 加 蕃 茄 醬 （ 和 台 灣 蕃 茄 醬 不 同 ， 較 酸 ） 點 菜 和 進 食 前 要 先 弄 清 楚 自 己 將 吃 的 是 什 麼 ， 以 免 吃 後 腸 胃 抗 議 。

腎 臟 功 能 不 佳 或 需 要 洗 腎 的 病 人 若 要 做 長 途 旅 遊 之 前 一 定 要 請 教 自 己 的 醫 師 和 營 養 師 。 由 於 一 國 的 食 物 和 我 們 常 吃 的 東 西 有 極 大 不 同 ， 患 者 可 能 因 飲 食 不 慎 ， 而 加 重 病 情 。 若 將 前 往 歐 美 日 本 等 先 進 國 家 ， 由 於 她 們 的 商 品 多 有 成 分 標 示 ， 還 比 較 可 能 控 制 。 不 過 最 保 險 的 方 法 恐 怕 是 參 加 專 家 所 舉 辦 的 旅 行 團 ， 有 醫 療 人 員 隨 行 者 。 就 我 所 知 中 華 民 國 腎 友 協 會 曾 舉 辦 過 多 次 這 樣 的 旅 遊 。 否 則 ， 也 要 弄 清 楚 目 的 地 的 醫 療 機 構 ， 以 達 到 快 樂 出 門 ， 平 安 回 家 。

糖 尿 病 的 病 人 千 萬 要 記 得 雖 然 旅 遊 要 放 鬆 心 情 ， 盡 情 盡 興 ， 但 別 忘 了 控 制 血 糖 。 很 多 糖 尿 病 患 平 常 都 控 制 血 糖 很 良 好 ， 可 是 出 門 一 趟 回 來 血 糖 升 到 二 、 三 百 ， 甚 至 高 達 六 、 七 百 。 一 問 之 下 ， 都 是 忘 了 服 藥 ， 飲 食 不 正 常 ， 作 息 不 規 律 引 起 的 。 糖 尿 病 人 應 時 時 注 意 血 糖 的 平 穩 ， 勿 暴 飲 暴 食 。 因 為 活 動 量 和 平 時 相 差 很 多 ， 一 定 要 隨 身 記 得 攜 帶 果 汁 、 糖 果 或 葡 萄 糖 錠 以 防 低 血 糖 發 生 ， 若 有 頭 昏 眼 花 、 頭 疼 、 疲 倦 、 顫 抖 、 出 冷 汗 、 耳 鳴 或 四 肢 麻 痺 等 任 一 症 狀 ， 則 宜 找 個 地 方 坐 下 ， 趕 快 補 充 含 糖 的 食 物 。 旅 遊 常 會 有 誤 餐 的 情 況 ， 所 以 最 好 準 備 一 些 備 用 食 物 ， 如 三 明 治 、 餅 乾 、 麵 包 、 保 久 乳 、 水 果 等 ， 原 則 上 ， 每 延 誤 一 個 小 時 ， 則 攝 取 十 克 的 醣 類 點 心 ， 如 一 瓶 低 脂 保 久 乳 ， 一 個 橘 子 、 半 個 蘋 果 、 半 條 香 蕉 、 或 二 片 蘇 打 餅 ， 但 要 記 得 待 會 吃 飯 時 要 將 這 些 食 物 的 熱 量 考 慮 進 去 ， 以 免 過 量 。 腹 瀉 會 使 糖 尿 病 人 產 生 血 糖 過 低 的 危 險 ， 所 以 千 萬 小 心 飲 食 衛 生 。

出 門 旅 遊 ， 是 調 劑 身 心 ， 提 高 工 作 效 率 的 有 效 方 法 。 以 旅 遊 來 紓 解 生 活 壓 力 ， 增 加 生 活 情 趣 事 件 好 事 ， 但 需 要 有 周 密 的 行 前 計 劃 ， 注 意 飲 食 安 全 衛 生 ， 才 能 一 路 愉 快 地 遊 玩 ， 盡 興 地 歸 來 。