

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安全，或慢性病患者沒有做好準備，忽略飲食而敗興而歸，甚至嚴重到要去看醫生。因此，了解出外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、發燒及不適感。旅遊引起腹瀉通常發生於旅遊途中或剛回到家，它一般會自發痊癒。旅遊目的地包括亞洲、南美洲、非洲和中國，其危險地區包括南歐的一些國家。

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，包括肉、牛奶、海鮮、生果、蔬菜、冰和未殺菌的牛奶、咖啡、茶、啤酒、酒、熱的咖啡或茶、或未經煮沸或殺菌的飲水。

用餐的地點也是個決定是否會有腹瀉的重要因素。一般而論，旅行時可減少的人則可能噁心、嘔吐、衰弱的數人因旅遊腹瀉而出現血便或糞便。旅遊中腹瀉的危險性有四至五天，常伴隨發燒、嘔吐、數天不見好轉，出現血便或糞便。

隨著發冷或因連續腹痛而有脫水的現象時應趕快送醫。

大多數的腹瀉都會自然痊癒，我們所需要僅是補充由腹瀉中
大損失的軟性飲料，和電解質。我飲用新鮮的果汁，是沒有的，你退
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有

旅遊是息病前、飲食前。件和的往韓國中要。令人日而冷和添先
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有

腎臟功能不佳的或需師和，等控，有以。洗營患先。醫次達。的師可
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有

糖尿病的病人千萬要記得。雖然旅遊要放鬆心情，盡情盡興
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有
。買來一樣，不以防發。極敏了生進。我們隨身攜帶水果或除有

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，一生若要有頭等旅行，記得眼花、頭疼、果頭、汁、糖果或葡萄糖錠以防低血糖，或四肢麻木。旅行時，常會誤餐、疲倦、顫抖、出汗、耳鳴或四食，延誤一個小橘子、餅乾、宜找個地方坐下，趕快補充一些備用食物，如三明明治、餅乾、麵包、保久乳、水果等，原則上，每延誤一個小橘子、餅乾、攝取十克的醣類點心，如一瓶低脂保久乳，但要記得待會吃飯時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，增加生活情趣事件的好事，但需要有周密的前計劃，注意飲食安全衛生，才能一路愉快地遊玩，盡興地歸來。