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。