

什麼是 FODMAPs?

近年來，專家們發覺，導致「腸風」和腹脹的食物，多屬於碳水化合物。這些不能消化，而被腸道中細菌發酵的食物，又可細分為以下各類：

Fermentable 可發酵的

Oligo-saccharides 寡糖

Di-ssaccharides 雙糖

Mono-saccharides 單糖

And 和

Polyols 多元醇

把這些字的字首連起來，就是 FODMAPs。

澳洲腸胃學家吉布森近來公布爆炸性研究，顯示美國正流行的無麩質飲食法 (gluten free diet) 無法緩解腸胃不適，反倒是低 FODMAP 飲食餐使腸胃症狀得到改善。所謂低 FODMAP 就是減少吃人體難吸收的發酵短鏈碳水化合物，包括果糖 (蜂蜜與玉米糖漿)、乳糖 (乳製品)、果聚糖 (麥類)、乳半聚糖 (扁豆和大豆)、多元醇 (山梨醇、木糖醇和硬核水果如酪梨、芒果與桃子)。最重要的是低 FODMAP 飲食強調「少量」，不是 100% 無麩質，因此可吃點麵食和乳製品，更容易遵守。

圖表一、高 FODMAP 的食物來源（當 FODMAP 在正常食量有問題時）及合適的代替品

FODMAP	高果糖	乳糖	Oligo-saccharide (寡糖, 果 类/乳类)	Polyols (多元醇)
有問題的: 高 FODMAP 食物來源	<p>生果: 苹果、梨子、澳洲啤梨、核桃、桃子、芒果、甜豆、西瓜、罐頭水果（浸在天然果汁中）</p> <p>蜜糖</p> <p>甜味剂: 果糖、高果糖玉米浆</p> <p>高果糖总和: 浓缩果源: 大量水果、水果干、果汁</p>	<p>奶类: 牛奶、山羊奶、羊奶（全脂及低脂）、雪糕</p> <p>酸乳酪: (全脂及低脂)</p> <p>芝士: 软的和新鲜的（例如: 软奶酪 ricotta、浓奶酪 cottage）</p>	<p>蔬菜: 洋葱、芦笋、红头菜（罗宋汤用）、芽菜、芥兰花、椰菜、茴香、蒜头、葱、大角豆、甜豆、青葱</p> <p>谷物: 小麦和黑麦（当含量巨大时，例如面包、意式面食、非洲小米、饼干）</p> <p>豆类: 鹰嘴豆、小扁豆、红菜豆、焗豆</p> <p>水果: 西瓜、释迦凤梨、白桃、木薯（酸豆）、柿子</p>	<p>水果: 苹果、杏子、车厘子、龙眼、荔枝、啤梨、油桃、梨、桃、桃、梅、干梅子、西瓜</p> <p>蔬菜: 牛油果、白椰菜花、蘑菇、雪豆</p> <p>甜味剂: 山梨糖（420）、甘糖醇（421）、木糖醇（967）、麦芽糖醇、巴糖醇（965）（953）、及其他结尾为 ol 的</p>
适当的替代品: 低 FODMAP 食物來源	<p>生果: 香蕉、蓝莓、杨桃、榴莲果、西柚、葡萄、蜜瓜、奇异果、柠檬、青柠檬、桔子、橙、百香果、手掌瓜、桑/红莓、哈密瓜、士多啤梨、桔乐果（橘柚）</p> <p>蜜糖代替品: 枫蜜、金糖浆</p> <p>甜味剂: 除了 Polyols 的任何其他</p>	<p>奶类: 没有乳糖、米糊</p> <p>芝士: 硬芝士（布利乾酪 brie、卡芒贝尔奶酪 camembert 等）</p> <p>酸乳酪: 没有乳糖的</p> <p>雪糕代替品: 意大利胶凝冰糕 gelati、雪葩 sorbet、牛油</p>	<p>蔬菜: 竹筍、白菜、红萝卜、芥菜、菜心、辣椒、佛手瓜、粟米、茄子、绿豆、生菜、甜菜、韭菜、欧洲萝卜、南瓜、牛皮菜、洋葱（仅绿色）、番茄</p> <p>洋葱/蒜头代替品: 放入大蒜的油</p> <p>谷类: 无麸质（面筋）及斯佩尔特小麦的面包、谷类制品</p>	<p>水果: 香蕉、蓝莓、杨桃、榴莲、西柚、葡萄、蜜瓜、奇异果、柠檬、青柠、柑橘、橙、百香果、手掌瓜、桑/红莓、哈密瓜</p> <p>甜味剂: 糖、葡萄糖及其他结尾不为 ol 的人工造糖</p>