

046 為甚麼吃太多番薯會放屁？

番薯是一種澱粉類食品，澱粉經過消化後在胃腸道內容易產生氣體。番薯內所含的某種氧化酶還容易催化產生大量二氧化碳氣體的化學反應，所以吃太多番薯會放屁。

微博士

糞便是臭的

人的腸道內有很多細菌，這些細菌在分解食物時會產生一些特殊的氣體，比如吶味、糞臭素、胺等。其中吶味和糞臭素可發出臭味。這些發臭的氣體多半是蛋白質的分解產物。所以，俗話說「吃得越香，拉得越臭」是不無道理的。

屁，人人都會放，只不過有些人會放得多一點，臭一點。放屁與飲食關係很大，有時候人們吃一些食物後會特別容易放屁，比如番薯。這跟腸道消化大有關係。

屁是由人體代謝產生後排出體外的腸道氣體。腸道氣體主要有兩個來源：一個是有意或者無意吞嚥進體內的氣體；一個是腸道細菌（主要是結腸細菌）進行代謝，分解沒有消化的糖類等營養物質而產生的氣體。吞嚥的氣體與空氣的成分是一致的，主要是氮氣和氧氣，另外還有少量的其他氣體。氣體吞入胃腔後，大部分通過嗝氣排出體外，沒有排出體外的部分氧氣可以彌散入血。大部分沒有排出的氮氣，通過腸道運動，傳輸到小腸、結腸，通過「放屁」排出體外。在結腸中，結腸細菌分解沒有消化的糖類等營養物質，可以產生氫氣、甲烷、氧氣、二氧化碳、硫化氫以及其他少量的含硫氣體。這些氣體可以彌散入血，氫氣和氧氣還可以被腸道細菌利用。但是細菌產生的大部分氣體和吞嚥的氮氣一起，會通過「放屁」排出體外。

屁的主要成分是氮氣、氧氣、二氧化碳、氫氣和甲烷，硫化氫以及其他含硫氣體佔的量很少，但卻是「屁」產生臭味的原因。二氧化碳是糖類、脂肪和蛋白質發酵生成的。腸道中的甲烷也是細菌分解糖類的結果。在「屁」中，腸道細菌產生的氣體約佔 70%。在不同個體之間及同一個體的不同時間，「屁」的組分有很大的變化。腸道細菌產生氣體主要受腸道中消化酶的情況、飲食的種類、結腸轉運時間及腸道細菌的增殖情況的影響。

◎

番薯是一種澱粉類食品，澱粉經過消化後在胃腸道內容易產生氣體。番薯內所含的某種氧化酶還容易催化產生大量二氧化碳氣體的化學反應，所以如果吃過多番薯，人就會腹脹、打嗝、放屁。（沈錫中）

