

別把健胃消食片當零食吃

23-11-2020 上海市消保委

有一種片，你一定不陌生：健胃消食片。居家旅行必備之物，不消化、吃脹了，嚼上幾片好吃不膩、酸酸甜甜，根本停不下來。

專家提醒健胃消食片是藥品不能盲目服用，更不能一次吃很多，一起來瞭解：

酸酸甜甜味道好

由於飲食結構不健康，腸胃不適逐漸成了一種常見疾病，很多人以為腸胃不適只是“小病”，因而往往不會去醫院就醫，而是選擇在家服用一些健胃消食片，進行調理。

人們發現健胃消食片不僅可以促進消化，還帶有甜絲絲、酸溜溜的味道，很是可口，有人甚至會把它帶在身上，當做零食，時不時吃兩粒。

但是健胃消食片畢竟屬於藥品，它和零食有著本質的區別。大多數人雖然貪圖它可口的味道，但是健胃消食片真的可以當作零食來吃嗎？吃多了是否會有危害？

消食片是中成藥

市面上的消食片主要由太子參、陳皮、山藥、麥芽（炒）、山楂組成。其中，陳皮--具有運脾健胃之功效；山楂、麥芽--主治消化不良、茶飯不思、脘腹脹悶等症；太子參、山藥--可健脾益氣，主治脾胃虛弱，食慾不振、疲倦等症。

健胃消食片最主要的成分還是山楂，因為山楂味酸，能增加胃酸分泌，增加酶的活性，也就起到了助消化的目的。因此，健胃消食片對於各種不想進食、腹脹等症狀確實是有作用的，並且能促進胃腸蠕動，增強胃消化液分泌，促進消化，解決食慾不振。

健胃消食片屬於中成藥，其生產批號是藥品，但是其材料卻不僅僅是藥材，其中的太子參、陳皮、山藥、麥芽、山楂等成分還可以視作食材。因此健胃消食片的副作用是比較小的，並不會導致胃結石或者加重胃潰瘍等重病，只要遵醫囑或者說明書就不會有什麼危害。

不要盲目服用

針對很多人都喜歡把健胃消食片當作零食的現象，專家也提出了反對意見：如果沒有分清消化不良的具體病因，就大量盲目地服用消食藥，可能導致胃部燒心、反酸等症狀。

對於兒童和孕婦來說，需要格外注意這類“藥食同源”的產品，比如消化不良的兒童如果服用太多，易生“內熱”；而山楂對婦女子宮有收縮作用，如果孕婦大量食用含山楂成分的健胃消食藥物，會刺激子宮收縮，甚至導致流產。

正確服用方法

健胃消食片的用法用量是：口服，可以嚼服。成人一次 3 片，一日 3 次，小兒酌減。服用期間，忌煙酒，忌生冷油膩的食物。

專家表示，兒童最好是吃兒童裝，且一次藥量不要過多，有時多吃一兩片沒啥問題，但一下子吃多就不好了。畢竟凡事都有個度，並非什麼都多多益善。

向不良飲食習慣說拜拜

一般情況下會引起消化不良，最常見的不良飲食習慣就是：吃刺激性食物、空腹、頻繁食用刺激性食物、不規律進食或暴飲暴食。同時，還有環境與氣溫的改變，工作壓力大，心理和精神受到不良刺激，都會影響到消化功能。

如果吃健胃消食片連續三天都沒有效果，那就要及時去就醫了！而不是加大劑量，以免耽誤病情。

最重要的還是：合理調節自己的飲食習慣，這樣才是對自己健康最大的保障。