

便秘的飲食建議

便秘是指糞便積留在大腸內，出現有排便困難、排便次數減少、解便用力且排出乾硬的糞便、自覺殘便感等情形，便秘的判定無法以排便間隔天數或次數來評定(正常排便頻率由一日三次至一周三次)，仍需視個人年齡、飲食習慣、日常活動及個人體質而定。便秘發生的原因包含生活習慣不良、身體疾病、情緒困擾等。

便秘的飲食原則：

1. 增加纖維質的攝取

纖維質能增加糞便體積且促進腸胃蠕動，多攝取蔬菜類、水果類(部分水果可帶皮食用)，也可以多選用未精緻的全穀根莖類，如糙米飯、燕麥片、地瓜、紅豆、綠豆等。

2. 水分補充

補充足夠的水份(每公斤體重約 30c. c 水)能潤滑腸道，使糞便膨脹、軟化容易排出。

3. 避免過度節食

當過度節食時，進食攝取份量減少使腸道內的食物殘渣相對減少，無法給予結腸足夠的刺激，造成腸道蠕動趨於緩慢，而出現便秘情形。

4. 適當攝取油脂及堅果種子類食物

油脂有潤滑腸道的功能，若飲食過度清淡，幾乎無油脂的攝取，容易出現便秘情形。

5. 其他有利於改善便秘的食物

- (1) 含有益生菌的食物(如優格、優酪乳)：可協助改善腸胃道菌叢的生態。
- (2) 果寡糖：可協助增殖腸內好菌，亦具有吸水軟便的效果。
- (3) 梅子汁、黑棗汁、蘆薈汁等可幫助排便。

生活習慣的調整：

1. 規律的運動

適度身體活動量(每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動 或 每週累積至少 75 分鐘費力身體活動)，能增加腸道蠕動，減少便秘的產生。

2. 排便習慣訓練

養成定時排便，不忽視、不強忍便意或延遲排便。

3. 避免長期使用瀉劑，以免對藥物造成依賴。

學生事務處 衛生保健組 關心您