

終結便秘 還我順暢人生



◎林口長庚營養治療科營養師 黃雋

32 歲張小姐是辦公室上班族，工作時久坐於電腦前，因工作忙碌很少喝水，下班後覺得很累，很少運動；平日三餐在外，偶爾會買瓶裝蔬果汁來補充纖維。林小姐不好意思的說：自己長期為便秘所擾，覺得容易腹脹、而且皮膚變差等；聽朋友說只要多吃青菜就會好，可是增加青菜量後還是一樣便秘，不知道怎麼做才能順暢排便…

像張小姐一樣受便秘困擾的人相當常見，外食族若膳食纖維、水分攝取不足，加上久坐、無運動習慣，常有便秘情形。長期便秘可能會造成大便阻塞、肛門裂傷、腸扭結等併發症而影響生活品質，此外，研究也指出，便秘者也較

容易有苦惱、易怒、常感到緊張不安等負面情緒。接下來就一起來認識什麼是便秘及如何改善便秘！

● 便秘的定義？

只要有排便就不是便秘嗎？這可不一定！根據布里斯托大便分類法（Bristol stool scale）將大便分為七類，我們可透過觀察大便的形狀來判斷食物經過大腸所需時間，評估是否有便秘情形。

● 如何改善便秘？

一、足夠纖維很重要

根據美國糖尿病衛教學會建議，熱量每攝取 1000 大卡應攝取 14 克膳食纖維。而膳食纖維可分為水溶性纖維及

布里斯托大便分類法（Bristol stool scale）

類型	圖示	大便形狀	代表意義
第一型		一顆顆分開的堅果形狀硬球	便秘
第二型		表面凹凸的香腸形狀	
第三型		表面有裂痕的香腸形狀	排便良好
第四型		表面光滑柔軟的香腸、蛇形狀	
第五型		斷面光滑柔軟的塊狀	輕微腹瀉
第六型		鬆散、邊緣破碎的糊狀	腹瀉
第七型		液體狀、無法成型	

非水溶性纖維，兩者皆無法被酵素分解。

水溶性纖維主要存在於水果、豆類、未精製全穀類（如：糙米、燕麥等）。研究指出，水溶性纖維與膽酸結合後可促進膽酸排出體外，幫助降低血膽固醇，且水溶性纖維也可延緩胃排空、增加腸道物質的黏性，透過降低醣類的吸收速度來延緩血糖的上升。此外，水溶性纖維可吸收腸道內的水分，使糞便較為柔軟。

而非水溶性纖維主要存在於蔬菜、堅果、未精製全穀類，主要功能為增加糞便體積、促進腸胃蠕動，透過縮短食物殘渣通過腸道的時間，以預防便秘、降低大腸癌風險。

該如何攝取足夠膳食纖維呢？下列表格提供高纖食物選擇原則及常見高纖食物來源。若外食族由三餐飲食中攝取的膳食纖維仍不足，也可透過奇亞籽、

山粉圓、市售含纖無糖茶飲等增加膳食纖維攝取量。

二、補充水分不可少

除了膳食纖維，水分的補充也很重要。攝取大量纖維後，若水分攝取不足，反而會使糞便更乾燥，加重便秘情形。理想的水分攝取可以用每公斤體重 x 30c.c. 做為基準，再依個人活動量等調整。

三、每日運動為目標

久坐及缺乏運動易造成腸胃蠕動變慢，除了飲食及水分外，可透過轉腰運動、健走、仰臥起坐等刺激腸胃蠕動，增加腹壁肌力，以促進排便。

● 貼心小提醒

膳食纖維攝取過多也可能導致腹脹、腹痛等腸胃道症狀，建議漸進式增加膳食纖維攝取量以避免腸胃道不適。最後提醒，若長期便秘，應立即就醫，不宜聽信偏方或自行使用瀉藥。☞

食物分類	高纖食物選擇原則及份量	常見高纖食物來源
全穀雜糧類	每日攝取的全穀雜糧類至少 1/3 選擇未精製全穀雜糧	燕麥、南瓜、地瓜、蓮藕、紅豆、糙米、薏仁、藜麥等
豆魚蛋肉類	以新鮮黃豆製品取代海鮮、肉類、蛋	高纖豆漿、小方豆干、毛豆等
蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> ● 每日攝取 3~5 小碟 ● 相同份量的蔬菜中，纖維含量菇類 > 葉菜類 > 海帶 > 筍類 > 瓜類 	木耳、金針菇、紅鳳菜、茄子、青椒、玉米筍、海帶、花椰菜等
水果類	<ul style="list-style-type: none"> ● 每日建議攝取 2~4 份（1 份為女性拳頭大） ● 以新鮮水果取代果汁 	聖女蕃茄、芭樂、棗子、柳丁等
油脂與堅果種子類	每日攝取堅果種子類 1 份（1 份為 5~10 顆）	開心果、杏仁、腰果、核桃等