

膳食纖維的妙用



「老師！我的肚子痛吃不下午餐。」
「護士阿姨！我的肚子好不舒服
喔！」…小朋友，在學校上課時或平日
在家時你是不是曾經鬧過肚子疼？這時
候大人們都會對你說去喝一下冷開水再
去上廁所看看，不然就揉揉肚子減少你
疼痛的感覺。

為甚麼有些小朋友會經常這樣呢？
因為隨著生活型態轉變，及西方飲食文化的影響，有便秘經驗
的國人愈來愈多，那種明知「一肚子大便」卻無法快意宣洩的
苦楚絕非外人所能體會。

便秘是腸胃蠕動變慢，或是周邊神經功能變差的一種生理
現象，通常和個人體質、工作型態及飲食習慣有關。怎樣才能
讓「嗯嗯」不再困擾我們呢？**在生活型態上要放鬆緊繃的心情；
在飲食內容方面少吃肉類及油炸食品，多吃蔬菜水果，多喝開
水都有助於減少便秘的罹患機率。**

和肉類相較，蔬果富含膳食纖維，它無法被腸道酵素消化
吸收，可以預防便秘的發生。在日常飲食中，**除了常見的蔬菜
水果外，糙米、燕麥、蒟蒻、果凍、蕃薯、芋頭、豆類、全麥
製品及未加工的豆製品等，也都是膳食纖維的最佳來源。**

膳食纖維每日攝取量要多少才適量？依據衛生署的建議，
每日約 25-35 公克較為恰當。若換算成日常飲食則以每天
三份蔬菜、兩份水果為準，如果能再多吃些富含膳食纖維的食
物，更可達到每日攝取量。

除了膳食纖維的攝取外，適量的運動可以促進腸胃蠕動。
運動量以「333」為宜，也就是每週至少運動3次、每次至少
30分鐘、運動後心跳至少在每分鐘130下以上，如此才能
達到預期目的。

