

正確吃，輕鬆排！
養成不便秘好體質

便秘不但傷身，也可能讓民眾在工作或學習時，陷入尷尬之中；而小孩便秘，更會讓媽媽急壞了，但其實最好的便秘良藥就在身邊，只要平常建立好正確的飲食習慣，就能讓孩子快樂吃，順利排，遠勝一切藥物！

三大NG食物

既然飲食與排便的順暢度有十分緊密的關係，最好避免食用容易導致便秘的三種食物：

一，乳製品：蛋、起司、肉等富含起司或其他低纖維 / 高脂肪的食物，乳糖含量較高，會增加脹氣和腹脹，使排便不順更難受。降低乳製品的攝取量，或和沙拉、其他高纖食物搭配，可以幫助緩解便秘。

二，麵包：麵包的果聚糖成分，要是身體無法有效消化吸收的話，會讓細菌與果聚糖發酵產生氣體，進而導致腹部不適、疼痛、痙攣並改變排便規律性。

三，冷凍食品：冷凍食品雖然十分便利，但這些餐點多為低纖維高脂肪，為了延長保存期限，也會添加了大量的鹽分，而過多鹽份會讓水分聚集在人體，導致廢物無法被排出，並造成嚴重水腫。

三大推薦食物

除了少吃上述三種食物外，也可多補充以下三種食物，協助腸胃蠕動，幫助排便順暢：

一，每日攝取25~30公克的纖維：為了預防便秘，成人一天纖維質攝取量最好應在25~30公克。最好能夠做到每日五蔬果，且主食不要過於精細，可以全穀類如地瓜、南瓜、芋頭或用糙米飯代替白米飯，就可輕易達到一天所需膳食纖維量。

另外，富含膳食纖維的還有：未精製的全穀類、海帶、蒟蒻、甘藷、高麗菜、西洋芹、紅蘿蔔、花椰菜等根莖菜類；蘋果、木瓜、火龍果、香蕉等水果。

12歲以下兒童每天攝取三份蔬菜、兩份水果，蔬菜以半碗100克為基準，即達到膳食纖維攝取量25克，媽媽也可將水果榨成果汁，保留纖維，幫助小朋友攝取蔬果中的膳食纖維。

二，適量好油不可少：雖說油膩的飲食會帶來肥胖，還會破壞腸道、引發便秘，但假如飲食過於清淡，幾乎滴油不沾的話，腸道也很容易因為不夠潤滑、導致便秘。攝取時，可選擇含不飽和性脂肪酸較高的植物性油脂，例如橄欖油、苦茶油、芥花油、芝麻油。

在料理上，將番茄切碎後加點初榨橄欖油，用全麥麵包沾食，會比夾一塊培根肉好得多；同樣的醬料亦可淋在沙拉、蔬菜料理上。或者以苦茶油來拌飯、拌麵線或燙青菜，也都可以適度補充油脂，為腸道增加潤滑度。平常像富含植物纖維的核果類，也可作為上班族與小孩的下午茶點心。

三，適當補充益生菌：乳酸菌可以改善腸道內的細菌平衡，讓「益菌」在腸道內發揮作用，消除便秘。優格、乳酪等乳製品或乳酸菌飲料、泡菜等發酵食品中，都含有大量的乳酸菌。另外，也可以直接補充益生菌或酵素等，穩定腸道菌叢生態平衡，改善胃腸蠕動及便秘，還能形成腸壁屏障，提升免疫力。

便秘不可怕，只要吃對食物，有足夠的益生菌，喝足夠的水，養成飲食好習慣，每天固定排便，肚子輕輕鬆鬆，自然就可以遠離便秘，擁有健康好腸道。