

5種食物+1分鐘按摩 遠離便秘邁向「通樂人生」

便秘雖不是什麼大病，但卻困擾了不少的上班族及孩童；最新調查發現，不僅八成上班族飽受便秘之苦，連知名小兒科醫師黃璫寧也大嘆：「小孩便秘竟然成了現代的文明病！」

久坐、挑食...「便秘」就是這樣產生

一般上班族因久坐、壓力大，工時又長，加上飲食習慣不正常，經常逃不過便秘的困擾，健康也接著拉警報。同樣的，現代兒童因隨著大人飲食習慣西化，生活節奏加快，偏食或飲食攝取不當，導致每3至4個兒童中，就有一個有便秘問題，嚴重的甚至必需送急診。

幫助排便 5種超推食物

其實預防便秘不難，醫師建議可以從飲食中，多攝取以下五種食物：

1、蘋果：蘋果富含果膠，是膳食纖維的來源，在腸道中吸水膨脹可以促進腸道蠕動，每日早、晚空腹吃蘋果1~2個，能治大便燥結。

2、香蕉：香蕉不只含水溶性膳食纖維，還有鉀、鎂礦物質，能穩定神經，放鬆心情，也有助排便，建議1天1根。

3、黑木耳：乾的黑木耳膳食纖維含量高，每100公克有6.5公克膳食纖維，且富含水溶性纖維素，幫助腸道好菌生長，建議每天食用3片手掌大小的黑木耳。

4、亞麻仁籽油：如果腸道阻塞嚴重，可在早上空腹喝15c.c.富含Omega-3的亞麻仁籽油，不僅潤滑腸道，Omega-3還有抗發炎功效，也可拌生菜沙拉食用。

5、適時補充有益菌，如乳酸菌、酵素等，能刺激腸道免疫細胞，改善腸道功能，也是對抗便秘的法寶。另外，近年來流行的天然保健食品如奇亞籽、瑪卡等，也都含有較高的可溶性膳食纖維，能幫助腸內好菌增長，並促進腸胃功能，緩解便秘。

搭配喝水 1分鐘腸道按摩效果好

除了多攝取上述的食物，也一定要補充大量水分，如果水喝得不夠，會使纖維停留在腸道中，反而造成便秘；此外，搭配每天一分鐘的腸道按摩，促進腸道蠕動，更能有效地把身體不需要的廢物，通通排出去。步驟如下：

第一步：雙手掌朝內攤平，使用整個手掌從上往下有節奏的推按。

第二步：側腹、背部以及腰部也同樣由上往下推。

第三步：將左手重疊在右手上，保持心形狀，保證兩手中指重疊即可。

第四步：雙手重疊有節奏的輕輕按壓肚臍下方2-3公分的位置，同時保持均勻呼吸。

第五步：同樣的方式按摩肚臍周邊八個部位，從肚臍正下方開始，保持正常呼吸。

第六步：在過程中，如有感覺堅硬部位，要加強按壓，整體過程保持8次循環。

總之，想要遠離便秘，醫師建議還是從日常生活做起，父母更要協助小孩養成多喝水、多攝取高纖與天然酵素的蔬果，以及建立規律運動的習慣、搭配腹部按摩，每天都要記得上廁所，不要壓抑，才能邁向「通樂」人生。