

## 飲食與生活

營養師／林麗媛

# 克服便秘 從飲食習慣著手

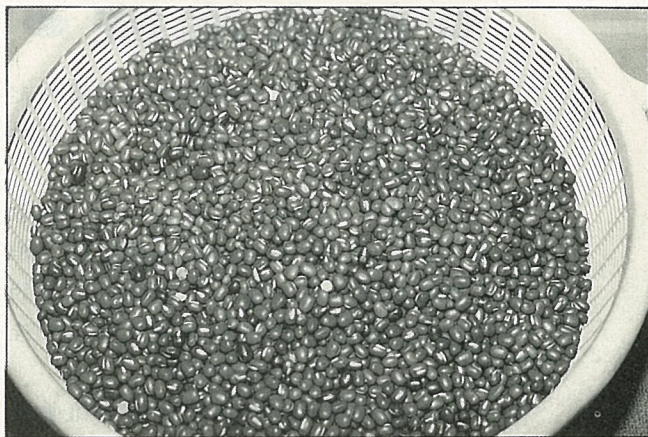
便秘雖是個小毛病，  
但它常常困擾我們，  
所以對於日常的衛生習慣及飲食習慣，  
應該加以關心注意。

引起便秘的原因很多，一般常見的有下列幾點：

(一)沒有建立規則的飲食習慣及排便習慣。(二)攝取水份不夠或喜歡精緻的食物(精緻食物就是如白米、麥片、綠豆沙等，而粗糙食物即如全穀類、全麥麵包、綠豆帶殼等)。(三)含纖維質高的蔬菜、水果吃得太少。(四)缺乏運動，尤其臥床病人或老年人。(五)改變個人的生活規律，如旅行。(六)由於痔瘡或裂痕使排便困難或疼痛。(七)長期習慣性使用軟便劑或鎮靜劑。(八)器官性的，如黏連或腫瘍引起的阻塞。(九)刺激或精神的壓力而有腸痙攣。

便秘分為弛緩性與痙攣性兩種。我

們平常所見的大部份屬於弛緩性，發生則視個人的體質而異，運動不足，飲食生活不規則也常引起弛緩性便秘；懷孕、生產後，及年老者因腹壓減弱也容易發生。痙攣性便秘是因為精神緊張或消化器官的疾病，使腸機能異常亢亢而發生痙攣的現象。依其原因而治療，有時還需要使用精神安定劑。



## ● 生活規律 ●

預防便秘最好的方法就是生活有規律。若可能，則養成在早餐後排便的習慣，因為經過一夜的空腹，早餐再送進食物時，正是大腸最活潑的時刻，因此不要錯過這個機會。多喝水，攝取足夠的水果、蔬菜，少吃精緻食品，行動敏捷，多走動，或按時做運動；當然要儘量消除緊張，養成從容不迫的個性，更要有充裕的排便時間(至少作10分鐘的努力)。

最新版

1990 / 91

台灣食品工業名錄 (第六版本)

- 全國唯一食品工業工具書
- 廠商資料約5千餘家，書厚432頁
- 是您拓展市場開發產品最佳參考書



有了此名錄您就能  
掌握全國食品工業資訊！

● 產品分二十大類

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 罐頭食品      | 12. 穀物雜糧食品原料  |
| 2. 糖菓餅乾      | 13. 食品添加物     |
| 3. 調味調理食品    | 14. 食品容器      |
| 4. 脫水食品      | 15. 食品加工機械    |
| 5. 冷凍食品      | 16. 包裝材料      |
| 6. 速食點心      | 17. 包裝機械      |
| 7. 健康食品      | 18. 冷凍設備      |
| 8. 清涼飲料及嗜好飲料 | 19. 整廠設備及周邊設備 |
| 9. 畜產加工      | 20. 速食餐飲設備    |
| 10. 食用油脂     | 21. 化驗儀器及無菌設備 |
| 11. 蜜餞鹽漬物    |               |

每冊新台幣600元正

郵政劃撥11955386食品資訊帳戶

食品資訊雜誌社

台北市南京東路5段154號9F

TEL: (02) 7639896(代表)

FAX: (02) 7651685



## ● 飲食治療 ●

治療便秘，需從日常生活習慣做起，尤其是飲食治療更是關鍵，以下列舉幾點供大家參考：

(一)早晨起床喝一杯水或牛奶。攝取冷、熱飲可以有效的刺激大腸蠕動；但是平常的飲食要改善，不要常吃冰冷的食物，否則早晨的冰水效果不彰。(注意：有氣喘者，避免冷飲。)

(二)每天攝取足夠的水份及纖維質。含高纖維質者，如整顆黃豆、紅豆、綠豆，及番薯、芋頭、全麥穀類、全麥麵包、糙米及帶葉蔬菜、牛蒡、筍類等。

水果的纖維質含量也很高，且含有機酸，皆可促進腸蠕動；但水果中含果膠豐富有些需伴隨足夠的水份，效果才會好；如一般人認為蘋果與芭樂吃了會便秘，但事實上他們含果膠豐富，再伴隨開水吃，效果很顯著。香蕉在一般人心目中是很通便的，但是切記，也需伴隨開水，否則吃了反而解不出便呢！海帶、洋菜、海苔，伴隨足夠水份，對治療便秘也有效。

在美國營養師常建議用黑棗汁 (prune juice)，國內的酸梅汁效果也非常好。(三)在飲食中加入適量的油脂 (比平常多一點)，因為脂肪酸會刺激腸蠕動 (但中老年人最好避免用此方法)。(四)其他如：乳酸飲料 (養樂多、優酪乳、乳果、優格…等等)、糖漿、蜂蜜、辛香料 (咖哩粉、芥末、辣椒、胡椒等) 也可適量攝取 (1歲以下的嬰兒最好避免食用蜂蜜)。(五)做有益於下腹部的體操；腰部的屈伸與回轉，還有由上而下或在肚臍的周圍，以肚臍為中心沿著肚子畫圓圈搓揉，直接按摩下腹部，效果很好，尤其是嬰兒，不能給予食物的刺激治療，此方法非常有效。

以上的飲食治療是針對一般常見的弛緩性便秘，而痙攣性便秘因為少見，且有些與以上治療恰好相反，怕讀者混淆不清，在此就不談。

便秘者常有腹痛、食慾減退、噁心、嘔吐、頭痛，嚴重者有心悸、燒心等症狀。便秘雖是個小毛病，但它常常困擾我們，所以對於日常的衛生習慣及飲食習慣，應該加以關心注意。 ■

花卉、園藝、花藝與插花的專業性刊物  
讓花卉園藝的趣味栽培點綴您的家居生活  
讓插花與花藝設計充實您的心靈生活

# 台灣花藝月刊



## 切花栽培專書

由荷蘭國際球根花卉中心委託本社代為編印的中文版花卉栽培叢書，首先推出一套切花栽培手冊，全部由國立台灣大學園藝系許訓塗教授翻譯審訂，是專業生產者必備的栽培手冊，也是農學科系學生不可少的栽培實務資料，圖文並茂，清晰易懂，採雪銅紙精印。

書名

單本售價

亞熱帶地區百合切花之栽培 65元  
熱帶及亞熱帶地區的唐菖蒲切花栽培 65元  
北半球亞熱帶地區的鳶尾切花栽培 60元  
三本合購 170元 學生特別優待價150元

零售每本120元  
訂閱一年12期1100元

請利用郵政劃撥07669674號台灣花藝帳戶  
洽詢專線：(02)5926632 • 5926135

# 家鄉的口味 全新的組合

# 農特產品總站

豐年社的服務 營業時間：上午8時～下午5時30分（星期例假日上午9時～下午3時）

- 購滿2,000元送貨到家 ● 服務電話(02)362-8148 / 363-4055仲小姐 台北市溫州街14號
- 代辦組合式精緻禮盒 ● “豐年社之友”另有優待 〈台北市專人送貨，其他縣市貨運專送。〉

產 品 名 稱	出 品 單 位	價 格	產 品 說 明
● 鄉間小路果汁系列 柳橙汁 楊桃汁 蕃茄汁 芒果汁	中寮鄉農會 楠西鄉農會 玉井鄉農會 玉井鄉農會 大內鄉農會	每罐15元／每打180元 每罐20元／每打240元 每罐28元／每打336元 每罐13元／每打156元 每罐15元／每打180元 每罐20元／每打240元	250cc 100%純果汁 350cc 100%純果汁 800cc 100%純果汁 250cc 100%純果汁 250cc 30% 250cc 50%
鄉間小路金柑	青果社宜蘭分社	每包30元	禮盒裝(6包)180元
鄉間小路養生皮蛋	羅東鎮農會	每盒(6粒)40元	禮盒裝(4盒)170元
白木耳汁	下營鄉農會	每罐15元／每打180元	250cc 有鳳梨、櫻桃、蜂蜜3種口味
雲農花生湯	雲林縣農會	每罐18元／每打216元	330 g
屏東紅豆湯	屏東縣農會	每罐18元／每打216元	350 g
高纖維酵母餅乾	台糖公司	每盒25元／每打300元	
花蓮香菇	富里鄉農會	特級品半斤430元 優級品半斤350元	1斤850元
花蓮金針	富里鄉農會	每包120元	200 g
天鶴茶 青山茶 松柏常青茶	瑞穗鄉農會 南投市農會	半斤(1罐裝)1200元 秋茶1斤盒裝600元 1斤罐裝700元 1斤精包裝2000元 1斤普通包裝1600元	價格依時價而定 冬茶1斤盒裝1,000元 1斤罐裝1,200元
茶葉枕	名間鄉農會	1500元(1對)	大枕每個重5斤半，附贈小枕1個
調味玉筍	古坑鄉農會	每包25元	
苦茶油	竹崎鄉農會	禮盒(單瓶裝)700元	600 g
● 梅子系列 梅子汁 脆梅	信義鄉農會	禮盒2瓶裝200元 每罐50元	加糖原汁，每瓶600 g 250 g
● 薏仁產品系列 薏仁糙米粒 薏仁雪花片 薏仁胚芽茶	草屯鎮農會	每包55元 每包60元 每盒150元	500 g 300 g 10 g × 30包
饅精	礁溪鄉農會	每盒1500元	150粒裝
蜂蜜黑棗 蜂蜜蕃茄	大社鄉農會	每盒(230 g)30元 (450 g)50元 每盒(180 g)30元	印度棗添加蜂蜜加工製成 蕃茄添加蜂蜜加工製成
豆奶 米奶	羅東鎮農會	每瓶(250cc)10元 每箱(24瓶裝)200元	
牛奶	苗栗縣農會	每罐(250 g)15元 每箱(24罐裝)330元	鮮乳、果汁、蘋果、麥芽、草莓、巧克力、咖啡七種口味



豐年社之友