

## 飲食與生活

營養師／林麗媛

# 克服便秘 從飲食習慣著手

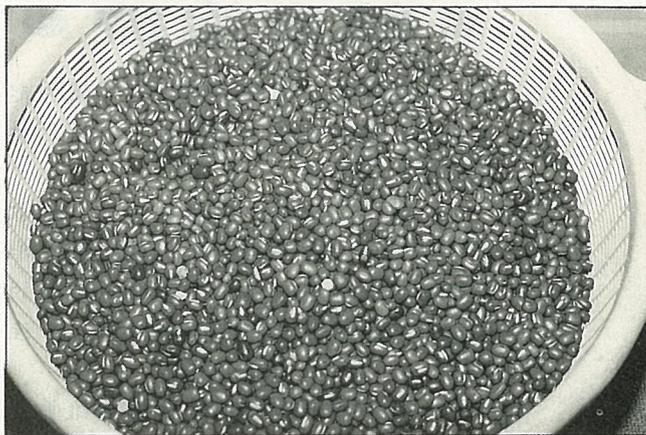
便秘雖是個小毛病，  
但它常常困擾我們，  
所以對於日常的衛生習慣及飲食習慣，  
應該加以關心注意。

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

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