

改善便秘的飲食

要改善便秘，最重要的是三餐要定時，定量。

而主食改用胚芽米或麥，煮成飯。

佐餐之料理除魚、肉外，

多攝食含纖維多的黃豆、甘薯、菠菜、蕓菜、莧菜、白菜、韭菜及白蘿蔔等蔬菜。

另外像香蕉、蜂蜜、胡麻等油性食物，

也有效，特別是老人虛性便秘。

冰的飲料例如冷開水、食鹽水、牛奶、果汁等，特別是早晨空腹，效果更佳。

便秘指的是排便困難或數日才排便一次，一般大便比平時要硬或比平時少叫便秘。健康的人，每天都得上1～2次廁所，偶而2天上1次也算正常。甚至於因情緒的影響，造成數日不上廁所也算正常，例如第一次的遠行，或初入伍當兵，常有數天不上廁所的情形。

一般人進食後，食物在胃停留3～4小時，然後排至小腸，進行食物之分解及營養的吸收。然後需花6～9小時，將食物殘渣排入回腸，而進入大腸，慢慢將食物殘渣的水份吸收，約需花24小時，始以大便排出體外。如水份吸收太乾或大腸乏力，蠕動力不夠就造成便秘，另外進食太多的魚肉蛋白質，由於纖維素含量過低，造成排便不易而便秘。便秘大致可分常見的習慣性便秘、老年人常見的弛緩便秘及攣縮性便秘三大類。習慣性便秘，常因體質，即火氣大或陰虛，而把大便的水份吸收乾，造成排便不定時而便秘，為最常見。特別在婦女最容易發生之便秘。而老年人或蛋白質及營養攝取不足的人，造成大腸蠕動無力，無法即

時將食物殘渣排出，但大便乾而粗大的便秘，叫弛緩性便秘。但有的人大腸發生攣縮，將食物一再收縮，並將水份吸收光，而排出如羊屎一粒一粒的大便，此叫攣縮性便秘。

中醫學認為便秘，可分熱燥傷津，即有熱病或心火太大，把大便的水份吸收太乾的便秘。或陰虛結燥而便秘。但因體質或生病，又可分寒、熱、虛、實等之便秘。另如得大腸癌，則大腸的氣機鬱滯，或久病氣虛，均會致便秘。而老年人便秘，則由腎虛所引起。以下簡單介紹改善便秘的飲食。

可治療慢性便秘之中藥粥有芝麻粥、肉蓯蓉粥、紫蘇粥、胡桃仁粥、黑芝麻杏仁粥及紫蘇麻子仁粥等。而桑椹粥對老人性便秘有效。

芝麻粥及黑芝麻杏仁粥

芝麻為胡麻科植物脂麻的黑色種子。性平味甘。有潤腸通便，益五臟，壯筋骨的功效。杏仁為薔薇科山杏植物的乾燥成熟種子。性苦味甘。有祛痰止咳，潤腸通便的功效。

材料：黑芝麻30克，（芝麻杏仁粥加杏仁15克），白米60克、白糖適量。

製法：將黑芝麻、白米分別用水浸泡半天，撈出用果汁機打成漿，鍋內放少許水燒開，將芝麻米漿及糖，緩緩倒入攪成糊，使熟即可。芝麻杏仁粥另將浸泡好的杏仁撈出，去皮尖，與芝麻、米一起磨成漿，依上煮熟即可。

功效：兩者都有通便潤腸之功效。

肉蓯蓉粥

肉蓯蓉性溫味甘，對腎機能減退引起的性無能、性機能減退、腰腳冷痛、筋骨弱化、大便乾燥等症有改善作用。

材料：肉蓯蓉15～20克、白米60克、羊肉末少許。

製法：肉蓯蓉加水煮至軟，撈出浮起的渣，加米及羊肉煮成粥。如加蔥白末，味道更香。

功效：能強化肝腎功能，補充體液及血液，達潤腸通便的功效。

紫蘇粥及紫蘇麻子仁粥

紫蘇為唇形科植物紫蘇的乾燥葉，性溫味辛。有鎮咳或喘息，養腸胃的功效。麻子仁為桑科植物大麻的乾燥果實。性平味甘，為滋養、潤燥、鎮咳之劑。適用於便秘、消渴、熱淋、風痺、月經不順等症。

材料：紫蘇12~20克（紫蘇麻子仁粥則以麻子仁及紫蘇子各適量）、白米60克。

製法：紫蘇粥：紫蘇用研鉢研成粉，加水成濃汁，再放入米煮成粥。紫蘇麻子仁粥：將紫蘇子仁、麻子仁砸爛，加水浸攪，取汁加米熬粥食用。

功效：紫蘇粥對中老人的慢性支氣管炎、痰多之咳嗽、胸口苦悶喘息或老人性頑固便秘，有改善作用。紫蘇麻子仁粥對大便秘結有效，具順氣、滑大腸之功效。

核桃仁粥

核桃為胡桃科植物胡桃的種仁。性溫味甘。補腎固精、溫肺定喘、潤腸通便。老年人虛秘者尤宜。

材料：胡桃仁9~12克，白米60克。

製法：胡桃仁壓碎與白米煮成粥即可。

功效：適合老年人，因腎虛引起的腰腳酸軟無力，或因肺機能衰退，引起的咳嗽、呼吸困難、慢性便秘，或有殘尿感，病後衰弱及尿道結石等症。

蔥味牛奶

蔥為百合植物蔥的全株，性溫味辛。解表發汗，散風寒。溫通陽氣，疏通脈絡。牛奶性涼味甘。能補五臟、潤肌膚、養血益氣、生津止渴。

材料：牛奶250克、蜂蜜60克、蔥汁少許。

製法：將蔥汁、蜂蜜加入牛奶中燒開，改用小火煮10分鐘左右即可。

功效：治習慣性便秘。

香蜜茶

蜂蜜為蜜蜂科昆蟲中華蜜蜂等所釀的蜜。性平味甘。具益陰潤燥、養脾氣、緩中止痛之功。香油為胡麻科植物芝麻種子所榨

的油脂。性溫味辛。具益氣血、補肝腎、潤腸通便之功效。

材料：蜂蜜65克、香油35毫升。

製法：將香油加入蜂蜜中，加開水調服。

功效：治習慣性便秘。

炖參腸

海參為刺參科動物刺參或其它海參的全體。性平味鹹。具補腎益精、養血潤燥的功效。

黑木耳為木耳科菌類木耳之子實體，色黑褐而稱黑木耳。豬大腸為豬科動物豬的大腸。性平味甘鹹。治便血、血痢、脫肛等。

材料：海參、黑木耳、豬大腸、蔥、薑、醬油、酒各適量。

製法：將海參用水發好，去腸肚切成條；木耳用水發好洗淨亦成條；豬大腸洗淨切成10公分長段。鍋內放水燒開，將海參、大腸分別燙一下。將大腸放入鍋內加水煮五成熟後，放海參及蔥、薑、酒、醬油，煮至海參、大腸酥爛，後加木耳即可。

功效：宜虛火燥結、大便不通者食用。

鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

新書代售 豐年社

台北市溫州街14號
每次郵購另收掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0 豐年社
服務電話：(02)3628148

常用中藥材栽培與飼養	400元
都市街道與景觀	500元
易學易做的彩虹花	400元
人體上下水道的奧秘	180元
中藥美容與減肥	240元
室內設計 DIY	650元
居家園藝百科	1,490元

認識植物拉丁學名	250元
水域氣候	180元
自助餐菜單的設計	400元
珠寶與心靈	780元
水晶花（花藝篇）	400元
水晶花（精巧製作篇）	400元
托兒所幼兒園建築設計	300元
景觀平面圖表現法	400元

塑膠黑軟盆・穴植管

專業
量產

適合山地造林及所有苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm到43cm口徑、尺寸20餘種現貨大量供應

郵撥03590449 宗慶塑膠股份有限公司
新營市開元路185號 03-3375881・06-6328339

助聽器 43年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 總代理 5637392

台北市中山北路2段25二樓(中山分局附近)