

輕輕鬆鬆解便成功—兒童便秘

文／李佩蓉 國泰綜合醫院營養師 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

該怎麼去克服便秘的問題呢！其實是父母和孩子之間很重要的課題，藉由生活習慣和飲食的修正，就能達到正常規律的排便，開心甩開便秘困擾了。

國人成人的便秘盛行率不到3成，但兒童的便秘問題卻比大人更嚴重。根據行政院衛生署「2001～2002台灣地區國小學童營養健康狀況調查」結果顯示，有32%學童有便秘的問題，其中女生比男生更容易發生便秘；年齡層愈低的年級，便秘情況也愈嚴重。

所謂的便秘是指解出較硬的糞便、排便困難痛苦、次數不正常的減少或排便作用的延遲。一般而言我們每天食量相差不多，經過消化吸收，食物從口到大腸的時間和糞便堆積的速度也會一定，那麼每天就能在固定的時間刺激腸道，產生排便作用。

假使進食的食物到大腸的速度減慢，或食量減少，則糞便堆積速度相對變得遲緩，排便作用就會延後。同時由於糞便停留時間增長，水分不斷被腸道重覆吸收，因此糞便就變得更堅硬，而引起排便的困難與痛苦。

其實便秘的發生率和排便頻率並沒有顯著相關性。調查顯示在沒有便秘困擾的學童中，33%的人每2、3天才排便1次。而有便秘問題的學童中，有27%的人每天都排便，卻只能解一點點，無法順利解完。

兒童便秘問題比大人嚴重

學童的生活自主性較低，無法有便意就即時排便：學童的日常生活大都被大人安排好，從早上匆匆出門上學，課堂中又不能隨意離席如廁，下課只有10分鐘的時間，即使有便意，可能因時間不夠、覺得廁所太髒、放學後又趕著上才藝班等原因，往往忍了一整天都不去廁所大便。

根據統計，有8成學童是在放學後才排便，課後才藝班的時間不固定，因此排便時間也被迫調整，導致每天排便的時間也不固定。正常在直腸中有足量的糞便時，便引發排便反射，但如果因為忙碌或不便，將排便意識刻意抑制，久而久之，排便反射作用就會變得遲鈍。

纖維攝取量不足：學童每天進食的蔬菜、水果

量都不足夠。現代兒童的飲食偏愛精製的食物，所含的纖維太少，糞便的量不足以刺激排便反射。而當糞便累積量夠時，已經貯積過久而堅硬如石。調查也發現，吃蔬菜、水果、蛋、豆類製品愈多的人，便秘機率愈低油脂攝取過多：進食後食糜進入十二指腸，脂肪的存在會刺激腸抑胃泌素(enterogasttrone)的釋放，此激素會減低腸道蠕動。因此油脂攝取過量，可能造成便秘的問題。根據調查，學童脂質攝取占每天熱量攝取的30～31%。約有一半人的脂質攝取過高，以致於便秘的問題更嚴重。調查也發現油炸品吃愈多，愈容易便秘。

水分不足：飲水不夠，導致糞便乾燥，不易排出。

痙攣性便秘：學童可能由於學業壓力較大，導致精神緊張情緒不安，因此結腸痙攣腔徑變小，糞便無法向下移動，此種患者，有時會有交替性腹瀉，其大便常呈小丸狀且帶有過量的黏液。

改善便秘的方法

規律的早餐：在進食後因為「胃—大腸反射作用」，大腸的蠕動力最強。加上在餐後稍微散步走動，則可產生便意，所以在餐後半小時左右大便是最順乎自然的方式。為了讓孩童有充分的時間食用早餐，父母親要協助學童養成早睡早起的習慣，才有時間從容地吃早餐。

正確的排便觀念：讓學童知道，不管在什麼時間和地點，一旦有便意就以排便為優先。

足夠的纖維攝取：教育學童蔬菜和水果的重要性，而且要以身作則。植物中的纖維不但可以增加糞便的份量，也可促進腸道蠕動，加速排便。學童的適當飲食攝取，是天天五蔬果(即1.5碗熟食蔬菜及2個水果)。

適量的水分攝取：充足的水分，有助糞便軟化及腸壁潤滑。學童常常因為玩耍或上課，忽略了喝水的重要性，建議家長和老師讓學童帶水上學並定時提醒孩童喝水。因為學童不喜歡喝水，家長可能

會使用一些有味道的產品，來鼓勵孩童喝水，其實白開水的選擇是最適合學童的需求。市售的許多產品都有它潛在性的問題。

加味水：不只加了味道，還額外添加有熱量，每100c.c.加味水含20~30大卡熱量。

運動飲料：正常飲食即可補充運動中損失的電解質，多喝反增加身體的負擔。

鮮奶：含有優良的蛋白質、鈣質，但過量的鮮奶產生過多熱量，進而導致學童變胖，適當的牛奶攝取量是每日1~2杯。

含咖啡因的飲料：像是茶、咖啡、可樂，即使是無糖口味，但學童對咖啡因的代謝力較差，會影

響睡眠與學習能力。

適量的運動：運動可增加腸胃蠕動，強化腹部肌肉，而有利於正常的排便。

蹲姿解便：蹲姿是最自然的排便姿勢，此種姿勢比坐姿更易在腹部施力。若為坐式抽水馬桶，可置矮凳於馬桶兩側，雙足踏於其上，如此則較近似自然的排便姿勢。

在修正學童的習慣時，適當的溝通和父母的示範都是非常重要的關鍵，明了學童的動機和困難點，一起想辦法解決，讓學童自己去提出目標和方法，比起強制的手段來威脅，更能讓學童明白排便正常的重要性。



健康食品與藥品併用的危險性

文／林慶文 台灣大學動科所暨食科所名譽教授

健康食品大部分為安全而無副作用，但過量攝取，或與藥品併用，可能會招致危害，須注意。

優酪乳為具代表性的健康食品，以含有益健康的乳酸菌為特徵。製造發酵過程中產生乳酸，為緩和其酸味的刺激，常外加蔗糖矯味，若過量攝取，是造成肥胖的因素之一。即使健康食品，食用不當亦會招致負面影響，更何況與藥品一起食用，其後果如何？介紹如下。

攝取營養均衡的規律生活，是健康、長壽的必需條件。但，現代人中不吃早餐即上班或上學者，又偏食高脂肪膳食，忽視飲食生活的人很多。因此，肥胖或高血壓者增加，糖尿病或高脂血症（血液中膽固醇或中性脂肪異常增加狀態）的患者，或將罹患的人口也逐年成長。故往往尋求健康食品補充營養成分，藉以增進或維持健康。

凡有益於健康或美容而被廣泛利用的食品，例如維生素、礦物質（無機營養素）等，是人類生命活動不可或缺的補充營養素（營養補助劑），或含有機能性成分的食品均可稱為健康食品。

日本厚生勞動省（相當於台灣衛生署）2001年創設保健機能食品制度。所謂保健機能食品，即相當於醫藥品與一般食品的中間食品，而有特定保健用的食品（國家認定特定健康效果食品）與營養機能食品（含有規定值以上維生素與礦物質，而對其營養成分的功用被許可標示的食品）。

健康食品大部分為有益，可增進健康且安全。健康食品並非藥品，故大部分為安全。沒有一定的用法、用量，能安心利用。於是，補充常感不足的營養素，或攝取機能性營養成分，可增進健康。

健康食品雖非藥品，但孩童、孕婦或高齡者，依場合不同，使用健康食品需要特別注意。例如，國中以下的孩童，因代謝（體內的化學變化）旺盛，應減少健康食品的用量，或攝取後應留意觀察。

又，異黃酮(isoflavone)或雌激素(estrogen)等與水性激素有同樣作用的成分，孕婦應避免大量攝取。高齡的人攝取健康食品殆無問題，然而腎臟或肝臟機能低下者，血中成分濃度恐會增高，所以最初的攝取應止於少量。

為了治療疾病，正使用藥品者尤要注意。若藥品與健康食品併用時，藥品作用增強而引起副作用；反之，偶能損傷藥品的效果。例如，多數腦梗塞患者，為防血液凝固，常服用所謂苯甲香豆醇(warfarin)的抗血栓藥。此時，綠藻或納豆等含維生素K的食品若同時攝取時，恐有減弱藥品的作用。又，服用免疫抑制劑，或高血症的療劑患者，若攝取健康食品時，仍然會減弱藥品的效果。

不僅健康食品如此，就是一般食品與藥品併用，偶會引起副作用。例如，降血壓劑的Felodipine、高脂血症治療劑患者，服用新巴斯多丁（音譯）時，飲用葡萄柚汁，將可能發生藥品濃度在血液中異常上升而產生副作用。

總之，為治療疾病而服用藥品的患者，攝取健康食品時，必需與醫師商談。其他如過敏體質的人，攝取健康食品時，尤應詳閱外包裝的營養成分且確認原料的特性，以避免過敏症狀發生。



（參考自：西崎統わかさ 12：103~104，2006）