

便秘-吃什麼可以預防

羅仕榮/誠德中醫診所院長

便便不出來，是現代人的難言之隱。便便硬梆梆，待在身體裡面，讓人有如芒刺在背，有苦說不出。許多人常為便秘所苦，長期便秘易增加罹癌機率。名導演楊德昌日前因結直腸癌全身轉移去世的新聞，引起大家對這個文明疾病的注意。一名十五歲國中女學生日前因大用力引發腦中風，送高雄長庚急救後恢復意識，但心臟收縮功能祇剩一半，迄今仍有生命危險。「別小看嗯嗯這種事」，醫師提醒這類患者應避免憋氣或腹部用力，若便秘應及早就醫診治，並從飲食調整即可改善便秘。

什麼情形叫做便秘？

所謂的便秘指的是，一星期排便次數少於3次，糞便乾硬，呈顆粒狀，不易排出。但不是適用每個人，每次排便都要用力嗯嗯也算，排便量少、便便又硬，就是便秘。不過，即使每天排便，大便很硬，這也算便秘。

造成便秘的原因

造成便秘的原因很多，以飲食缺水、少纖維，作息生活緊張，忽視大便時機，都會造成便秘，尤其夏天因天氣燥熱，水分大量流失，加上膳食纖維攝取不足，更容易導致便秘。

便秘的併發症

這些乾硬的糞便在腸道停留的時間長，使的糞便或是毒素與腸壁接觸的機會多、時間長，容易增加罹患腸道疾病、大腸直腸癌的機會。

中醫對便秘的治療

傳統中醫認為便秘是由於胃腸功能傳導失常，糞便在腸內停留時間過久，水分被吸收，最後導致糞便乾燥、堅硬。一旦便秘，可能會引發許多症狀，如惡心口臭、頭暈目眩、四肢無力，嚴重者還會併發痔瘡、脫肛等。

1. 熱秘：是由熱積大腸所導致的便秘，古時稱為「腸結」，病患會有大便乾硬、腹疼腹脹、口乾口臭、面赤身熱、小便短赤等症狀。因體質有熱象又過度喜食辛辣食物，導致體內陽熱之氣過於鼎盛，津液過度耗損所致。治療原則是飲食清淡、忌食辛辣食物、養成定時排便習慣。
2. 氣秘：則好發於思慮過度或久坐少動的人，患者常有便澀難出、噯氣（氣從胃部向口腔倒流，俗稱打飽嗝）頻作、腹疼腹脹、胃口不好等症狀。

3. 虛秘：則分為氣虛及血虛等，氣虛：病人主要是因為脾胃功能虛，大腸傳導功能低下，大便不乾硬但無力排便、排便後感到疲乏、氣喘頭汗、頭昏面白；血虛：患者通常頭暈目眩、心悸、夜寐不寧、唇甲色淡等症狀，並見脈象細微情形。因血虛不能下潤大腸而使腸道乾澀，常有大便乾硬。治療原則是多運動，多食桂圓、紅棗、山藥以健脾益氣、養血，也要養成定時排便習慣。
4. 寒秘：此類患者大多是身體陽氣不足，而致虛弱或年老體衰，凝滯腸胃而使大便艱難。常見症狀有小便清長、四肢冰冷、腹脹腹疼、喜熱惡冷體質、舌淡、苔白、脈沉。宜飲食營養豐富，但切忌生冷、瓜果及偏涼食物注意保暖，以防寒邪侵襲。

吃什麼預防便秘

許多人常為便秘所苦，對付便秘有的人會吃點瀉藥，但長期服用對身體很可能會造成傷害。大便排出困難或數日排便一次者就是有便秘情形，有便秘的患者應及早就醫診治方可早日痊癒，平時則應養成定時排便習慣。夏季盛產的蔬果食材選擇很多，只要從飲食調整即可改善便秘，減少並預防腸道疾病的發生。

A.水果類

大部分的水果都含有豐富的膳食纖維及水分，建議多選擇以下的當令水果：

◆奇異果：奇異果含的豐富膳食纖維、寡糖，可增加保水性，軟化糞便，其特有的含硫蛋白分解亦可促進腸道蠕動。兩顆奇異果即可提供每天所需的維生素 C 的量，熱量只有 80 大卡，吃多了也不會變胖。奇異果還可以改善睡眠，讓心情愉快。

◆香蕉：含有豐富的膳食纖維、果寡糖，有利於腸道中有益菌的生長，當有益菌在繁殖時，會產生一些有機酸，能刺激腸道蠕動，改善便秘。

◆鳳梨：含有豐富的醣類、酵素、維生素及膳食纖維，以及鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素等營養素。纖維質可以潤腸通便，鳳梨蛋白酶可以幫助蛋白質分解，有利於消化與腸道健康。

◆火龍果：含豐富的纖維質及果膠，有助於保水性，可以消食健胃，潤腸通便，另含有維生素 A、C、B1、B2 及胡蘿蔔素等營養素。

◆芒果：含有豐富的膳食纖維、胡蘿蔔素、維生素 C、B1、B2 及礦物質鈣、磷、鐵、鉀等。膳食纖維可以幫助消化，腸胃的蠕動，預防便秘。此外其所含的豐富的 β 胡蘿蔔素，可以幫助保護眼睛。

B.蔬菜與根莖類

至於夏日當季的蔬菜，劉珍芳推薦以下幾種：

◆竹筍：竹筍中所含的粗纖維在蔬菜中算是很高的，能刺激腸道蠕動、軟化糞便並幫助其排除，減少糞便停留在腸道的時間。且因其長在地面下，較無農藥殘留的問題，是十分健康的食物。

◆牛蒡：牛蒡是所有根莖類蔬菜中膳食纖維含量最多的。其中菊糖是一種特殊的寡糖，不會被人體吸收，但卻是腸道中益生菌的最佳食物，能增加腸道益生菌的量，即可刺激腸道蠕動，調整腸道功能。

◆絲瓜：有降火氣、清熱利腸的功效，且含大量水分、纖維質及黏質液，是解除便秘與消暑的優良蔬菜。

◆地瓜：含豐富的抗氧化營養素-s 胡蘿蔔素、維生素 C 及纖維質。洗淨後連皮蒸熟或是烤過食用是最近普遍被推廣的吃法，其可以促進腸胃的蠕動，幫助預防便秘，使腸道保持暢通。

C.適度攝取乳酸菌

另外，建議可適度攝取含有豐富乳酸菌的乳製品，因為乳酸菌可以促進腸內有益菌的繁殖，益菌增加，害菌就會減少，可減少毒素的產生，達到強化腸胃機能的功效，也可增加糞便的重量，淨化腸內的環境。但需注意產品是否添加過多的糖分或添加物，以免增加身體的負擔。

D.水溶性纖維質

在日常飲食上，建議多攝取全穀類，如糙米、燕麥、全麥等。另外富含纖維質及果膠的寒天，含水量高的蒟蒻，和夏天常吃的愛玉、仙草凍等食物，都含豐富的水溶性纖維質，可以軟化糞便。只要從飲食調整即可改善便秘，可以減少並預防腸道疾病的發生。

預防保健上：

1. 盡量保持心情舒暢。
2. 飲食方面忌食辛辣厚味食物、刺激性食品、生冷或寒涼食材。
3. 可多吃粗糧、綠色菜葉的蔬菜及香蕉、木瓜、橘子、柳丁等富含纖維質多的食物水果，平時細嚼慢嚥，水果能吃就不要打汁，是保持腸道健康最自然的方法。
4. 多喝優酪乳，少喝含有咖啡因、汽水碳酸物飲料。
5. 養成良好規律的生活作息，睡眠充足，
6. 每天攝取 2000cc~3000cc 的水分。
7. 排便時間不要太長：每次不要超過 10 分鐘，以免用力過度，骨盆充血。
8. 注意排便時間：不要因趕上班而忽略便意，不妨起床後先空腹喝 500cc 的水，半小時後最有便意。
9. 多作規律的運動習慣，鍛鍊身體也是很重要的，
10. 建議病患應避免少動、久坐或久臥，如此才能全方位的預防便秘情形發生。