

# 關於便秘應該要了解的事

資料來源：行政院衛生署 食品藥物管理局

## 便秘是如何引起?

在營養諮詢門診中常見的問題之一"便秘"，便秘不是病，卻讓人困擾不已…。現因大部分的學生都是外食族，蔬菜水果及水分嚴重攝取不足使腸道蠕動變慢、加上生活節奏加快或是出門在外及沒有養成固定排便的習慣等等，都可能造成便秘的原因。另有些人可能會使用輕瀉劑，長期下來可能會造成依賴性。

## 便秘的定義?

每週排便小於三次、解便困難或是每次解完有解不乾淨的感覺，以上符合二項即可說是便秘。

## 如何預防及治療便秘?

### 1. 多吃高纖食物：

想要預防便秘一定要改變飲食習慣，每日攝取足夠的蔬果，因蔬菜水果是獲取纖維素最容易的途徑。纖維素可增加糞便之實體，刺激腸道蠕動，幫助排便，並減少糞便在腸內停留的時間，以縮短腸壁與糞便中有害物質接觸的時間，及改變腸道微生物的種類及數目，降低致癌物生成。纖維質每日的建議攝取量為 20~30 公克，根據行政院衛生署建議每日 2-4 份的水果(如拳頭大小)及 3-5 樣的蔬菜(如每餐要 8 分滿的蔬菜)。

### 2. 增加水分攝取，每天建議攝取 2000cc 以上水分。

### 3. 多運動，運動可以刺激腸胃蠕動。

### 4. 養成定時上廁所的習慣，若想上廁所時勿拖延或忍住，應馬上去廁所排便

### 5. 避免濫用瀉劑，減少依賴性防上惡性循環。

藉由高纖飲食中的膳食纖維可以促進腸胃道蠕動，幫助糞便的水分吸收，使糞便滑順柔軟，增加糞便體積而容易排出，再搭配調整生活作息、適度活動，才能夠改善便秘情形。