

便秘

食品二乙

王怡萍B0804155

邱俐敏B0804156



便秘是什麼？

- 三天以上未排便
- 糞便質地堅硬
- 排便困難

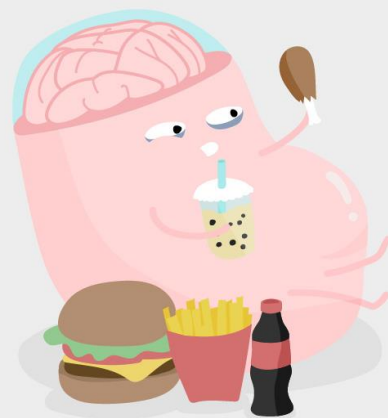


為什麼會便秘?

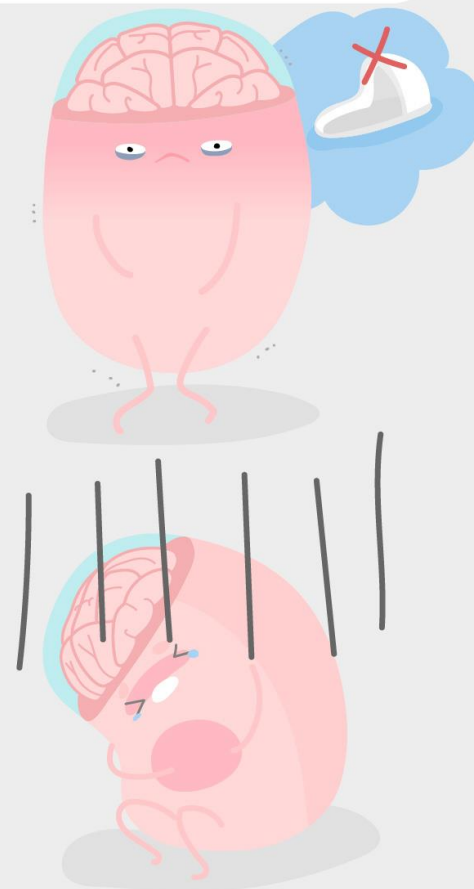
- 年紀：60歲以上，身體機能老化。
- 生活習慣不良：缺乏運動、過多肉類、纖維及水攝取不足等。
- 情緒影響：緊張、壓力或憂愁。
- 身體因素：腸阻塞、腸躁症、大腸直腸癌、糖尿病、痔瘡等。

便秘原因

不運動、不喝水、
纖維攝取不足



想便便卻一直忍



壓力大導致
腸胃肌肉緊張

便秘影響

- 腹痛、痔瘡、肛裂等。
- 高血壓者會血壓上升，或誘發中風。
- 長期便秘會煩躁、抑鬱。



何為正常便便?

- 顏色:黃褐色
- 形狀:光滑順暢的香蕉形狀
- 味道:無異味(無酸或臭)
- 時間:每周至少排便3次

你的便便 是哪種?



f Instagram 高敏敏 營養師 | Q

便秘



類型一
一顆一顆像羊便便



類型二
凹凸不平的條狀便便



正常



類型三
表面裂痕的條狀便便



類型四
光滑漂亮的條狀便便

布里斯托大便分類法
Bristol Stool Scale是一種為了醫學上的需求而設計的分類法。他將人類的大便分為七類。設計者為布里斯托大學的Heaton和Lewis。

腹瀉



類型五
一坨坨滑黏的軟塊狀便便



類型六
鬆散的糊狀便便



類型七
液狀的水水便便



改善便秘 7個生活習慣

1. 養成規律排便習慣

讓身體長期記憶



2. 攝取足夠水量喝溫開水

人體一天身體所需要喝足至少
1800 c.c.到2400 c.c.水量



3.善用小矮凳 墊高雙腳

大便大不出來時，拿一張約**15**公分高的矮凳，雙腳墊高





4.認真上廁所 不看手機

除了容易造成直腸靜脈曲張、痔瘡問題，也會讓便秘發生的機率增加



5. 勤勞按摩



解便秘這招有效
4個實用通便穴位

HEHO

氣海穴

肚臍下1.5寸處
約二橫指寬



魚際穴

第一掌骨中點
橈側，掌心與
掌背的交界處



支溝穴

腕背橫紋正中上四橫指寬
在尺骨與橈骨之間



天樞穴

肚臍左右2寸處
約往左、右3橫指寬



Heho健康



6. 多吃有助排便的食物

OK
食物

有助預防便秘

蔬菜類 豌豆、牛蒡、苦瓜、木耳、白鳳菜、莧菜、山芹菜、香菇、地瓜葉

水果類 百香果、土芭樂、榴槤、柿子

堅果類 松子、腰果、黑芝麻粉、杏仁、葵花子、花生*、南瓜子、核桃

五穀根莖類 花豆、大麥*、紅豆、綠豆、小麥*、燕麥*、蓮子、栗子、皇帝豆、玉米



請依個人體質選擇，
避免出現過敏反應

NG
食物

影響胃腸蠕動

高GI飲食 麵包、蛋糕、麻糬等精緻澱粉

刺激性食物 避免攝取辛辣、燥熱的食物（如麻辣鍋、炸物、熱性水果），飲食也要忌重鹹、高油、高糖分等食物

刺激性飲料 茶、咖啡、碳酸汽水…



1. 每天適度運動

早上起床後可以散步、慢跑、做體操，適度運動來幫助腸道蠕動



感謝觀看!

