

你經常不方便嗎？

便秘是一種症狀而非一種疾病，若是攝取高渣飲食後，一週內排便頻率小於三次，三天以上才排便或是每天糞便的排出量小於 35 公克即稱為便秘。

便秘的分類

1. 痙攣型便秘

大腸肌肉張力上升，腸腔縮小，使得食物殘渣不易通過，解便有疼痛感，常因個人衛生習慣不良，食物刺激或情緒擾亂等因素引起。

2. 無張力型便秘

大腸肌肉緊張力下降，腸蠕動力下降，食物殘渣不能順利排出。

便秘的成因

1. 個人衛生習慣不良
2. 飲食不當
3. 水分及液體攝取不足
4. 進食不定時，生活過度緊張
5. 活動量不足
6. 長期使用瀉藥
7. 經常吃精製的食物
8. 堅果攝取過多
9. 內分泌的疾病，如：甲狀腺機能低下、高血鈣、糖尿病神經病變。
10. 器官性疾病，如：憩室、腫瘤、痙攣性結腸症候群、痔瘡缸裂造成的排便困難。

便秘的飲食治療

1. 攝取足夠纖維，促進腸胃蠕動及糞便體積。
2. 每天喝 1500cc~2000cc 水分。
3. 適當脂肪可以促進排便。
4. 多攝取維生素 B 群，特別是維生素 B1 促進腸蠕動。
5. 使用益菌生、果寡糖、Lactulose 等整腸。
6. 養成良好衛生習慣。

7. 攝取梅汁、棗汁幫助排便。
8. 增加運動量。
9. 放鬆緊張、憂慮的情緒。