

便秘

一、改善便秘的食物：

1 公克的纖維可以增加糞便容積約 20 倍，攝取膳食纖維有利於增加糞便量，刺激腸胃蠕動，而將糞便推送出去，並有助於腸道細菌生態的平衡，有利整腸與正常排便，是改善便秘的好方法。

二、改善便秘的習慣：

1. 充足水分，每天應攝取 2~3 公升、分 3~4 次
2. 晨間空腹喝一杯溫開水，以濕潤消化道
3. 養成定時排便的習慣
4. 適當運動、放鬆心情
5. 可做腹部按摩(順時鐘方向做腹部按摩)
6. 多攝取未精製的食物：全穀類食品、蔬菜水果含膳食纖維食物(如：地瓜葉、芹菜、竹筍、蘆筍)

