

大魚大肉後便秘、消化不良 營養師：4 種水果最有效！

剛吃完中元普渡的零食，又準備中秋烤肉吃大餐，不少人覺得腸道卡卡不順暢，也常會有腹脹或消化不良的情況發生，Heho 營養師宜庭推薦 4 種最解便秘的水果，多吃幾口奇異果、火龍果、木瓜和蘋果，配合大量飲水，有機會一解便秘之苦。

4 種水果幫助腸道順暢

大魚大肉、消化不良？

4水果+4關鍵 助你順暢

Heho營養師

4 水果				
	奇異果	火龍果	木瓜	蘋果
	高纖、寡糖 蛋白質分解酶	果膠、水分 高膳食纖維	高膳食纖維 蛋白質分解酶	果膠位於 皮和肉交界處
4 關鍵				
	水	油	益生菌	運動
	每日2000毫升 纖維不卡腸道	若常吃水煮餐 注意腸道缺油	優格、優酪乳 補充腸道好菌	多運動 維持新陳代謝

LINE Heho健康

一、奇異果

奇異果是熱量低、營養密度很高的水果，富含纖維、蛋白質分解酵素和寡糖，

有助於腸胃道蠕動及改善便秘；除此之外，也富含維生素 C、葉酸、鉀、鎂等微量營養素，有助於促進腸道健康。

奇異果改善便秘的效果是有研究認證的，《美國胃腸病學雜誌》在今年六月發表一篇研究探討綠色奇異果、洋車前子和加州梅對 79 位慢性便秘患者的改善效果，最後發現，一天兩顆綠色奇異果可以改善便秘和脹氣，且有最少的副作用和最低的不滿意度。



二、火龍果

火龍果富含水溶性膳食纖維，一顆 300 公克的火龍果，可以提供 4-5 公克的膳食纖維，又以白肉火龍果勝於紅肉，加上富含果膠及水分，有助於幫助腸道蠕動。在中醫觀點中，火龍果屬性偏寒涼，因此適量食用可以調理體質燥熱引發的便秘、口乾舌燥和青春痘等，體質偏寒涼者就不宜吃太多，以免腹瀉。



備註：國人每天建議膳食纖維攝取量為 25-35 克，但依照 102-105 國民營養健康狀況變遷調查，實際上各年齡層大約都只達建議攝取量的一半，膳食纖維的攝取嚴重不足。

三、木瓜

半顆木瓜 400 公克可以提供約 5-6 公克的膳食纖維，除了可以補充大量膳食纖維，同時富含蛋白質分解酵素，可以幫助消化、促進腸胃道蠕動；值得一提的是，成熟木瓜的維生素 A、β-胡蘿蔔素及維生素 C 含量豐富，對於腸胃道上皮細胞的健康和免疫力都有幫助。

中醫稱水果中的木瓜（非中藥材的「宣木瓜」）屬性微寒，有消暑解渴的作用，能夠幫助消化吸收、固脾胃。



四、蘋果

蘋果對於改善便秘最重要的就是其中的果膠 (Pectin)，主要存在於果肉與果皮交界的地方，因此如果是習慣削皮和才吃，就會浪費了許多果膠。果膠屬於水溶性膳食纖維的一種，能夠幫助糞便保水及成形、刺激腸胃道蠕動，同時也是腸道好菌的食物來源（益生元），對於腸道健康的維持很有幫助。



水分、好油、益生菌和運動也很重要！

除了吃對食物，多吃蔬果來補充纖維質之外，還有以下四點對於便秘改善和保健腸胃道非常重要的要素：

1. **大量的水分**：一天至少喝 2000 毫升的水分，否則如果只補充大量纖維而沒有補充足夠的水分，反而會讓便秘更嚴重，所有纖維卡在腸道無法往推進！
2. **好油**：雖然現代人的飲食大多不缺油脂，但如果是嚴格控制體重或是常吃「水煮餐」的人，就要當心缺乏油脂讓腸道不夠潤滑導致便秘。
3. **益生菌**：腸胃道好菌是維持腸道健康的關鍵，建議定期以無糖優格、優酪乳或口服益生菌來補充腸道好菌。
4. **運動**：久坐不動是現代人常見的生活型態，容易導致腸胃道消化功能變差，因此多運動、維持良好的新陳代謝也很重要！

文/吳宜庭 圖/胡家芸 出處：<https://npower.heho.com.tw/archives/187088>