

中国台湾长庚科技大学疾病营养学、
美容营养学、养生保健饮食概论讲师

萧千祐 著

便秘腹泻 肠不好， 这样吃就对了

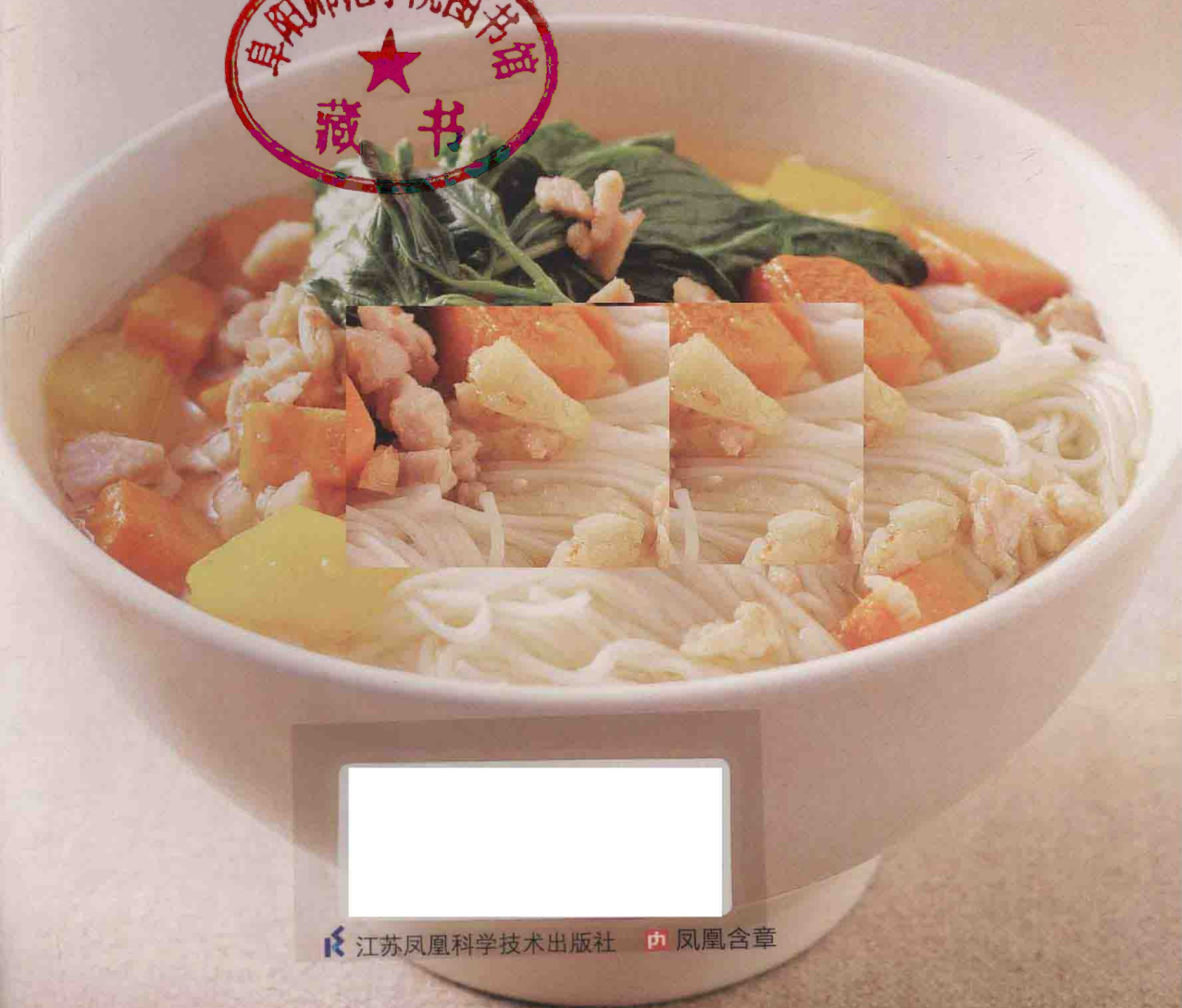
食在好健康
台湾金牌畅销
累计60万册
原版引进

肠道健康人长寿！吃出好肠道，拥有乐活人生

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

萧千祐 著

便秘腹泻 肠不好， 这样吃就对了



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目(CIP)数据

便秘腹泻肠不好, 这样吃就对了 / 萧千祐著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-3846-8

I. ①便… II. ①萧… III. ①肠疾病—食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第221505号

中文简体字©2015年出版

本书经台湾人类智库数位科技股份有限公司正式授权, 同意经由凤凰含章文化传媒(天津)有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

江苏省版权局著作权合同登记 图字: 10-2014-347 号

便秘腹泻肠不好, 这样吃就对了

著 者	萧千祐
责任编辑	张远文 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	16
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年3月第1版
印 次	2015年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3846-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

肠道保健，从吃做起

长庚医院肝胆肠胃科前主治医师 庄福仁

70831=

现在人们都闻癌色变。尤其刚步入四十岁的中年人群，一旦惊闻身边朋友或同学罹患癌症的消息，便不由自主地开始对自己身体出现的异常症状疑神疑鬼，提心吊胆。

错误饮食与癌症密切相关

社会文明越发达、环境卫生越见改善；癌症发生率却越来越高。例如发生率逐年升高的大肠癌，普遍认为是因人们饮食喜好趋向精致、西化及食材受到环境污染所致。

所谓“病从口入”，要预防癌症、免疫性疾病、慢性疾病、老化问题，并不是做身体检查、吃一些保健食品就能够做到的。

肠道保健是健康关键

除了坚持运动、规律生活作息和心情调整外，健康的饮食是最不可或缺的一环。因此长久以来，许多专家学者或是养生达人，都把肠胃的保健视为保持身体健康最首要的部分。

本书由肠道保健的基本观念谈起，再探讨肠道毒素的危害，而提出各种肠道保健的方式与建议。尤其精心提供以有益肠道健康的食材所做成的美味料理参考，让忙碌的人们也能轻松吃出健康，从而更有效地达到肠道保健的目的。



庄福仁

现职：

庄福仁肝胆肠胃科诊所院长

学历：

中国台湾大学医学系

经历：

中国台湾长庚医院肝胆肠胃科主治医师

中国台湾前联安诊所健检主治医师

代表著作：

《胃病调理特效食谱》《肝病调理特效食谱》

《便秘通畅特效食谱》《肠道排毒自然养生法》

捍卫肠道健康, 从饮食出发

长庚技术学院营养学讲师&营养师 萧千祐

萧千祐
Health

肠道是吸收营养的第一线,也是过滤有害物质的前哨站,所以肠道功能不佳,势必影响许多生理代谢功能。肠道功能决定于细菌的平衡,即有益菌和有害菌的比例,跟您所吃的食物密切相关。

大肠癌罹患率节节攀:

国内预防医学机构对超过2万例的肠镜体检资料进行分析后发现,国人肠道健康已亮起红灯,且肠道疾病有逐步年轻化的趋势,许多人饮食不正常,大肠癌已跃升为癌症罹患率的首位。

当人体吃对食物,肠道有益菌的数量增多,就可以促进肠道蠕动,并将有害物质排出人体外,进而防止便秘或腹泻,并降低罹患大肠癌的机率。

肠道健康和人体寿命长短有关

医学研究发现,长寿村的老年人饮食正常,肠道中的有益菌较多,是他们能健康长寿的重要原因,所以肠道健康也可视为健康长寿的指标。

本书将许多有益肠道健康的食物列出,分析其优缺点及如何利用,让您了解这些食物对肠道的好处。书中特别设计许多食谱,希望提供给您更多保护肠道的好方法。想要捍卫您的肠道吗?本书是您最佳的选择。



萧千祐

现职:

中国台湾长庚技术学院疾病营养学、美容营养学、养生保健饮食概论讲师

学历与资格:

中国台湾台北医学大学保健营养学博士进修
中国台湾台北医学大学保健营养学硕士

代表著作:

《维生素·矿物质功效速查图典》《蔬果保健功效速查图典》
《聪明健脑特效食谱》《高钙防骨松特效食谱》
《葱姜蒜保健特效食谱》

如何使用本书

肠道内微生态的平衡和人体健康息息相关，肠道功能若衰退，人体就容易生病，出现肌肤老化甚至出现肿瘤。而肠道健康与否的因素，除了生活作息、压力外，和饮食也密切相关。本书由专业医师和营养师把关，以12类有效健肠食材为基础，提供兼具有益健康和健肠功效的美味食谱，让你进行肠道大扫除，轻松吃出健康。

1 健肠特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、健肠有效成分、营养成分及食疗功效。

2 为什么能健肠排毒？

详述该食材能健肠排毒的有效成分及原理。

3 主要营养成分

简述该食材的主要营养成分及功效。

4 食疗效果

对该食材的性味，以及在饮食上的各种保健疗效加以说明。

5 食用方法

介绍该食材的使用方法、常见料理方法，以及料理方式所具有的保健功效。

6 饮食宜忌

提醒读者该食材的特性，必须如何处理才不会引起食物中毒或产生不良反应。

Point 能够清肠助消化的「果中皇后」

1 草莓 Strawberry

健肠有效成分 膳食纤维 天门冬酰胺	别名： 红莓、洋莓
食疗功效 防癌抗发炎 促进消化	性味： 性凉，味甘酸
	营养成分： 膳食纤维、维生素B1、B5、B6、C、H、K、 锰、叶酸、类胡萝卜素、鞣酸

适用者：咳嗽、便秘者 / 不适用者：尿酸石患者、肠胃疾病患者

2 草莓为什么能健肠排毒？

- 1 草莓有「果中皇后」之称。中医师指出，草莓性凉，味甘酸，是润肺止咳、解毒消炎、养血益气、清热除烦、调理肠道的最佳选择之一。有助改善消化不良、便秘、肺热咳嗽、暑热烦渴、气虚贫血等病症。
- 2 草莓所含的膳食纤维，可以促进消化。此外，其所含的天门冬酰胺，可以温和而不刺激地消除体内多余的残渣。

3 草莓主要营养成分

- 1 相较于其他水果，草莓含有超高的膳食纤维及维生素B1、B5、B6、C、H、K、锰、叶酸。
- 2 草莓中的鞣花单宁酸（ellagitannin）是降低癌症死亡率的重要成分。
- 3 草莓中独有的酚类，具有强心、抗炎、抗癌三种功效，可以舒缓COX酵素的活性，达到减轻疼痛的功能；而草莓如同一种健康的天然药材，可代替COX抑制剂，且没有化学药物容易导致肠道出血的副作用。

4 草莓食疗效果

- 1 草莓中丰富的维生素C，可以消除细胞组织的松弛，使皮肤紧实富有弹性。
- 2 含有合成维生素A的重要物质——胡萝卜素，具有明目养肝的疗效。
- 3 草莓中含有丰富的鞣酸，在体内可以吸附、阻止致癌化学物质被人体吸收，有防癌效果。

5 草莓食用方法

- 1 早晨可搭配早餐，以一杯低脂优酪乳加草莓作为饮料。
- 2 洗净的草莓混合甜牛奶或白糖，可制成风味独特的下午茶点心。

6 草莓饮食宜忌

- 1 草莓不适合肠胃炎患者和肠胃功能欠佳的人食用。
- 2 尿酸石患者不宜吃太多草莓，因草莓中富含草酸，容易使病情恶化。
- 3 草莓富含草酸盐，肾脏和胆囊疾病患者应避免，以免过多草酸盐囤积于体液中产生结晶。

7 营养分析小档案

每一道食谱均提供热量、糖类、蛋白质、脂肪、膳食纤维之营养分析，聪明补充膳食纤维，清肠排毒好简单。

8 主要食疗功效

分析该料理最主要的健肠功效。

9 整肠排毒功效

解析该食谱的营养价值与整肠排毒功效。

Chapter 2

肠内革命 食疗大扫毒 新鲜水果类 草莓

酵母草莓汁

8 增加益菌 + 改善便秘

2 人份

■ 材料：

草莓 400 克，
酵母 适量

■ 调味料：

白糖 50 克

■ 做法：

- 1 将草莓洗净去蒂，放入果汁机中打成汁。
- 2 将打好的草莓汁放锅中，以小火煮 15 分钟，冷却后滤掉渣质。
- 3 酵母加入清水稀释，再加草莓汁和白糖拌匀，放入冰箱中冷藏即可饮用。

● 热量 400.4 大卡
● 糖类 92.6 克
● 蛋白质 11.3 克
● 脂肪 0.8 克
● 膳食纤维 10.4 克



整肠排毒功效

酵母能促进肠道益菌的增加，草莓的膳食纤维可促进肠道的生态平衡，两者一起饮用能有效改善长期性便秘症状。

9



莓果红茶

预防老化 + 消除口臭

2 人份

■ 材料：

草莓 2 个，
红茶茶叶 4 小匙

■ 调味料：

代糖少许

■ 做法：

- 1 取杯以热水冲泡红茶茶叶，约泡 1 分钟后滤掉茶叶。
- 2 草莓洗净，去蒂切块。
- 3 杯中放草莓，倒入做法 a，最后加入代糖调味即可。

● 热量 11.7 大卡
● 糖类 2.8 克
● 蛋白质 0.3 克
● 脂肪 0.1 克
● 膳食纤维 0.5 克

整肠排毒功效

草莓中的天然草柔花酸，能保护人体细胞，防止发霉食物及化学物质对人体的伤害；红茶含丰富多酚类，具有抗老化的功效。

出版序 肠道保健，从吃做起

前长庚医院肝胆肠胃科主治医师

庄福仁

推荐序 捍卫肠道健康，从饮食出发

长庚技术学院营养学讲师&营养师

萧干祐

导 读 如何使用本书

食谱索引 健肠特效食谱·分类索引

引 言 一定要知道的肠道保健Q&A

Q1	如何判断自己的肠道是否健康？	14
Q2	为什么女性比男性更容易便秘？	15
Q3	便秘只是小问题，不用太担心？	16
Q4	口臭跟便秘也有关系？	18
Q5	长期便秘，皮肤会变差？	19
Q6	过度减肥会造成便秘吗？	20
Q7	肉吃多了，比较容易便秘吗？	21
Q8	为何多喝水能预防便秘？	22
Q9	膳食纤维对肠道有什么好处？	23
Q10	肠道内的细菌都是有害的吗？	24
Q11	肠道健康将会影响人体寿命长短？	25

Chapter 1 健康的关键在肠道

整肠排毒的5种健康好食物·····	28
如何维持肠道内菌群平衡? ·····	30
膳食纤维整肠有一套 ·····	32
保健肠道必吃的5种营养素·····	34
小心! 让肠道消化不良的黑名单食物·····	35
预防便秘5大绝招 ·····	36
食物不可思议的消化旅程·····	38
从粪便看肠道健康·····	40

Chapter 2 肠内革命 食疗大扫毒

新鲜水果类

香蕉·····	45	菠萝·····	56
● 香蕉蜜茶	● 香蕉糯米粥	● 菠萝葡萄蜜茶	● 菠萝苦瓜鸡
● 芝麻香蕉			
苹果·····	48	草莓·····	58
● 苹果酸奶	● 冰糖炖苹果	● 酵母草莓汁	● 草莓红茶
● 苹果豆浆	● 苹果炖排骨		
水梨·····	51	橘子·····	60
		● 橘醋豆腐	● 盐烤橘子
西红柿·····	52	梅子·····	62
● 蜂蜜佐西红柿	● 菠菜西红柿糙米饭	● 绿茶梅子醋	● 乌梅橘皮饮
木瓜·····	54	芒果·····	64
● 木瓜排骨汤	● 糖醋凉拌青木瓜	● 芒果芦荟优酪乳	● 芒果凉拌鲜虾

高纤蔬菜类

空心菜.....67

菠菜.....68

● 醋拌核桃仁菠菜 ● 紫菜绿菠蒸蛋

红薯叶.....70

● 红薯叶鲈仔鱼 ● 红薯叶冬瓜汤

● 红薯叶味噌汤 ● 麻油红薯叶

● 海参烩红薯叶

大白菜.....74

● 翡翠白菜卷 ● 黑木耳炒白菜

小白菜.....76

● 枸杞炒小白菜 ● 白菜牡蛎豆腐汤

上海青.....78

● 翡翠豆皮 ● 上海青炒香菇

圆白菜.....80

● 圆白菜炒鸡肉 ● 黑豆炒圆白菜

芹菜.....82

● 芹菜凉拌魔芋 ● 芹菜红枣茶

芦荟.....84

青椒.....85

芦笋.....86

● 芦笋土豆蛋色拉 ● 紫米芦笋卷

秋葵.....88

● 梅香秋葵拌山药 ● 焗烤秋葵

玉米.....90

● 玉米炒上海青 ● 玉米海带芽色拉

西蓝花.....92

● 鲜笋西蓝花 ● 西蓝花炒鸡肉

丝瓜.....94

● 西红柿丝瓜蜜 ● 丝瓜茶汤

元气根茎类

红薯.....97

● 黄豆红薯糙米饭 ● 小白菜红薯汤

● 杏仁红薯 ● 蜜汁红薯

牛蒡.....100

● 黑芝麻蒜香牛蒡 ● 牛蒡萝卜汤

洋葱.....102

● 什锦洋葱汤 ● 紫菜洋葱色拉

● 洋葱酱拌什锦豆

土豆.....105

芋头.....106

● 芋香烧鸡 ● 牛蒡炖芋头

胡萝卜.....108

● 萝卜土豆汤 ● 苹果醋腌胡萝卜

白萝卜.....110

● 白萝卜咸粥 ● 欧风萝卜色拉

竹笋.....112

● 鲜笋烩香菇 ● 竹笋虾米扒豆腐

南瓜.....114

● 健康南瓜粥 ● 南瓜鸡肉面线

山药.....116

● 荞麦山药粥 ● 山药豌豆泥

CONTENTS

莲藕..... 118

- 蒜苗酱烧藕片
- 藕香肉饼

魔芋..... 120

- 味噌魔芋
- 西红柿魔芋冻

五谷杂粮类

糙米..... 123

- 魔芋糙米粥
- 糙米腰果浆
- 豆皮糙米饭
- 香菇糙米饭

燕麦..... 126

- 红枣燕麦饭
- 玉米燕麦粥

荞麦..... 128

- 花生荞麦粥
- 荞麦元气茶

薏苡仁..... 130

- 薏苡仁山药糕
- 海带薏苡仁粥
- 薏苡仁瘦肉汤

小米..... 133

芝麻..... 134

- 玉米芝麻糊
- 黑芝麻绿豆饭

花生..... 136

- 桂圆花生汤
- 红白萝卜卤花生

核桃..... 138

- 核桃炒饭
- 冰糖核桃糊



营养豆类

黄豆..... 141

- 海带水煮黄豆
- 黄豆拌白萝卜
- 双豆胚芽饭
- 咖喱黄豆

黑豆..... 144

- 黑豆豆皮汤
- 双豆炖红薯

毛豆..... 146

绿豆..... 147

- 海带绿豆汤
- 清香绿豆饭
- 绿豆杏仁甜粥
- 绿豆花生粥

四季豆..... 150

- 四季豆小麦粥
- 莲藕炒四季豆

豌豆..... 152

- 荞麦豌豆粥
- 香蒜豌豆色拉

鲜美菇蕈类

黑木耳、银耳..... 155

- 双耳冰糖饮
- 山楂银耳粥
- 红薯银耳汤
- 黄豆拌黑木耳
- 什锦黑木耳
- 黑木耳红枣粥
- 黑木耳苦瓜汤

香菇..... 160

- 香菇瘦肉粥
- 枸杞子鲜菇

洋菇..... 162

- 香芹拌洋菇
- 洋菇拌干丝

猴头菇..... 164

- 红烧猴头菇
- 猴头菇瘦肉汤

金针菇..... 166

- 时蔬炒鲜菇
- 酸辣金针菇

健康海菜类

海带..... 169

- 黑芝麻海带汤 ● 豆腐海带汤
- 海带山药粥 ● 海带芝麻牛蒡丝

紫菜..... 172

- 紫菜豆腐汤 ● 紫菜芝麻饭

裙带菜..... 174

- 裙带菜萝卜汤 ● 素炒什锦

琼脂..... 176

- 琼脂苹果泥 ● 仙草琼脂冻

腌制、发酵食品

泡菜..... 179

- 醋渍白菜 ● 韩风辣萝卜
- 泡菜炒鱼丁 ● 韩国泡菜炒饭

纳豆..... 182

- 纳豆拌苦瓜 ● 纳豆玉米蛋饼

味噌..... 184

- 味噌毛豆鸡柳 ● 蔬菜豆腐味噌汤
- 牡蛎海带味噌汤 ● 味噌烧山苏
- 味噌烤鱼



风味香料类

紫苏..... 189

- 紫苏炸豆腐 ● 紫苏茶

茴香..... 191

山葵..... 192

咖喱..... 193

- 咖喱凉拌海蜇皮 ● 咖喱银耳烩鲜蔬
- 双椒咖喱茄子 ● 苹果咖喱

姜..... 196

- 姜炒花生肉丁 ● 姜丝双耳

肉桂..... 198

- 酸奶肉桂烤红薯 ● 苹果肉桂卷

肉类、海鲜

金枪鱼..... 201

- 黄瓜拌金枪鱼 ● 梅白醋金枪鱼丁
- 西蓝花炒金枪鱼 ● 金枪鱼鲜汤

海参..... 204

- 大蒜海参粥 ● 海参烩香菇

牡蛎..... 206

- 樱花虾牡蛎焗饭 ● 焗烤牡蛎

猪肉..... 208

- 芦笋肉卷 ● 青白双豆瘦肉汤

鸡肉..... 210

- 苹果炒鸡肉 ● 南瓜蒸鸡

CONTENTS

顺畅饮品类

乳酸饮料..... 213

优酪乳、酸奶..... 214

- 幸福香蕉酸奶 ● 核桃酸奶色拉
- 酸奶水果色拉 ● 酸奶西红柿汁
- 葡萄优酪乳

茶..... 218

- 西红柿绿茶 ● 丝瓜清茶
- 核桃绿茶饮 ● 菊槐绿茶

醋..... 221

- 醋泡花生 ● 酸甜莲藕
- 醋拌荞麦凉面 ● 葡萄柚粉丝冷盘

蜂蜜..... 224

- 蜂蜜葡萄酱 ● 蜂蜜葡萄柚汁

养生中药材

山楂..... 227

- 山楂莲藕雪蛤汤 ● 红枣山楂肉片汤

佛手..... 229

决明子..... 230

- 决明菊花茶 ● 决明子烩鱼

人参、西洋参..... 232

- 山药参味粥 ● 西红柿洋参茶
- 山药荷叶茶

甘草..... 235

陈皮..... 236

- 清热陈皮茶 ● 陈皮炖鸡

麦芽..... 238

- 黑糖麦芽饮 ● 神曲麦芽茶

Chapter 3 便秘通畅 肠道乐活革命

肠道为什么会老化? 242

肠道易老化的4大人群..... 244

肠道老化的7大警讯..... 246

便秘类型与原因有哪些? 248

谁最容易便秘? 250

乐活肠道呼吸法 252

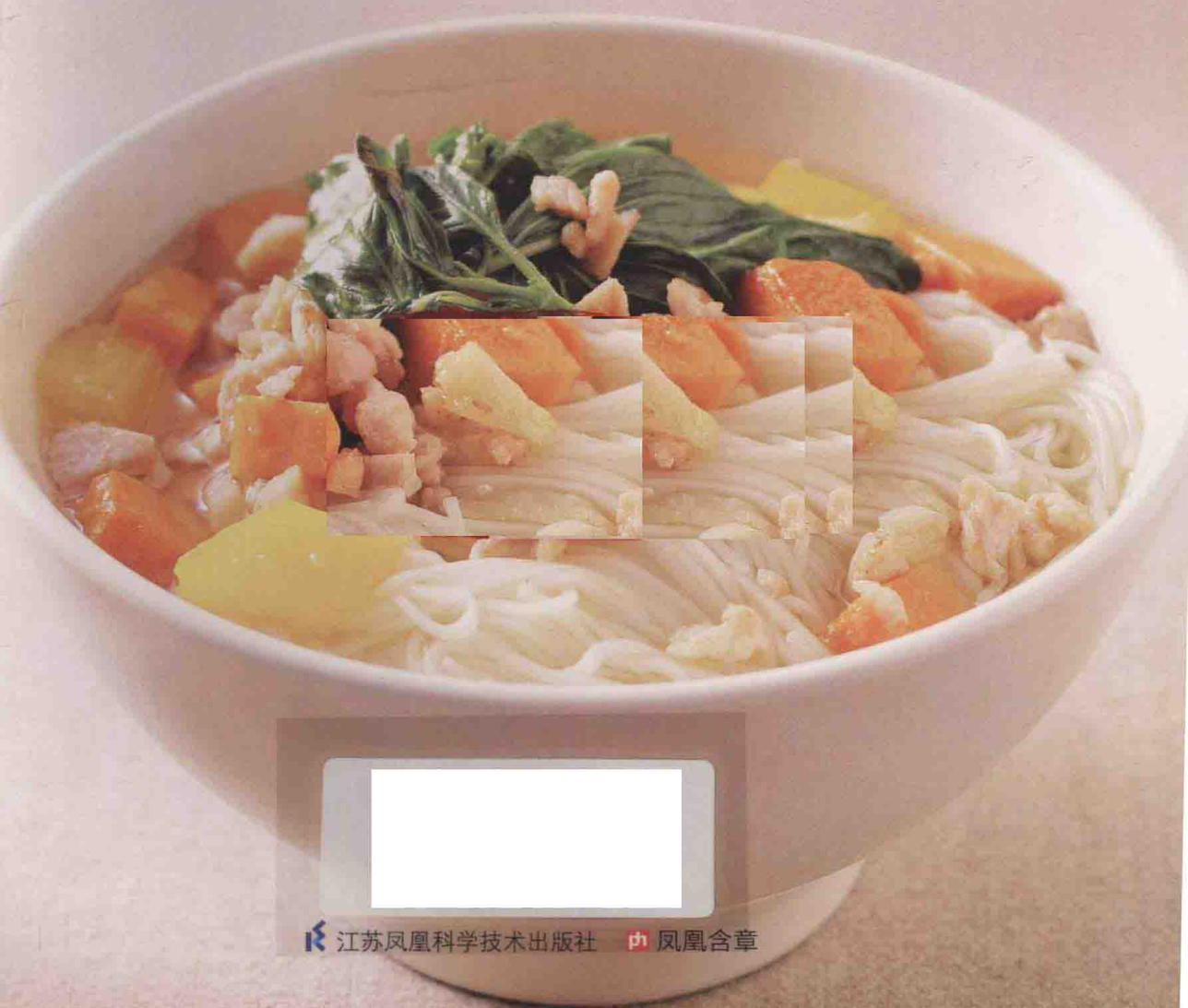
乐活肠道按摩法 253

乐活肠道运动法 254

乐活肠道泡澡法 255

萧干祐 著

便秘腹泻 肠不好， 这样吃就对了



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

肠道保健，从吃做起

长庚医院肝胆肠胃科前主治医师 庄福仁

手书：肠 = 吃 + 健康

现在人们都闻癌色变。尤其刚步入四十岁的中年人群，一旦惊闻身边朋友或同学罹患癌症的消息，便不由自主地开始对自己身体出现的异常症状疑神疑鬼，提心吊胆。

错误饮食与癌症密切相关

社会文明越发达、环境卫生越见改善；癌症发生率却越来越高。例如发生率逐年升高的大肠癌，普遍认为是因人们饮食喜好趋向精致、西化及食材受到环境污染所致。

所谓“病从口入”，要预防癌症、免疫性疾病、慢性疾病、老化问题，并不是做身体检查、吃一些保健食品就能够做到的。

肠道保健是健康关键

除了坚持运动、规律生活作息和心情调整外，健康的饮食是最不可或缺的一环。因此长久以来，许多专家学者或是养生达人，都把肠胃的保健视为保持身体健康最首要的部分。

本书由肠道保健的基本观念谈起，再探讨肠道毒素的危害，而提出各种肠道保健的方式与建议。尤其精心提供以有益肠道健康的食材所做成的美味料理参考，让忙碌的人们也能轻松吃出健康，从而更有效地达到肠道保健的目的。



庄福仁

现职：
庄福仁肝胆肠胃科诊所院长

学历：
中国台湾大学医学系

经历：

中国台湾长庚医院肝胆肠胃科主治医师
中国台湾前联安诊所健检主治医师

代表著作：

《胃病调理特效食谱》《肝病调理特效食谱》
《便秘通畅特效食谱》《肠道排毒自然养生法》

捍卫肠道健康, 从饮食出发

长庚技术学院营养学讲师&营养师 萧干祐

萧干祐
Health

肠道是吸收营养的第一线, 也是过滤有害物质的前哨站, 所以肠道功能不佳, 势必影响许多生理代谢功能。肠道功能决定于细菌的平衡, 即有益菌和有害菌的比例, 跟您所吃的食物密切相关。

大肠癌罹患率节节攀升

国内预防医学机构对超过2万例的肠镜体检资料进行分析后发现, 国人肠道健康已亮起红灯, 且肠道疾病有逐步年轻化的趋势, 许多人饮食不正常, 大肠癌已跃升为癌症罹患率的首位。

当人体吃对食物, 肠道有益菌的数量增多, 就可以促进肠道蠕动, 并将有害物质排出人体外, 进而防止便秘或腹泻, 并降低罹患大肠癌的机率。

肠道健康和人体寿命长短有关

医学研究发现, 长寿村的老年人饮食正常, 肠道中的有益菌较多, 是他们能健康长寿的重要原因, 所以肠道健康也可视为健康长寿的指标。

本书将许多有益肠道健康的食物列出, 分析其优缺点及如何利用, 让您了解这些食物对肠道的好处。书中特别设计许多食谱, 希望提供给您更多保护肠道的好方法。想要捍卫您的肠道吗? 本书是您最佳的选择。



萧干祐

现职:

中国台湾长庚技术学院疾病营养学、美容营养学、养生保健饮食概论讲师

学历与资格:

中国台湾台北医学大学保健营养学博士进修
中国台湾台北医学大学保健营养学硕士

代表著作:

《维生素·矿物质功效速查图典》《蔬果保健功效速查图典》
《聪明健脑特效食谱》《高钙防骨松特效食谱》
《葱姜蒜保健特效食谱》

如何使用本书

肠道内微生态的平衡和人体健康息息相关，肠道功能若衰退，人体就容易生病，出现肌肤老化甚至出现肿瘤。而肠道健康与否的因素，除了生活作息、压力外，和饮食也密切相关。本书由专业医师和营养师把关，以12类有效健肠食材为基础，提供兼具有益健康和健肠功效的美味食谱，让你进行肠道大扫除，轻松吃出健康。

1 健肠特效食材介绍

包括食材图片、英文名称、别名、性味、健肠有效成分、营养成分及食疗功效。

2 为什么能健肠排毒？

详述该食材能健肠排毒的有效成分及原理。

3 主要营养成分

简述该食材的主要营养成分及功效。

4 食疗效果

对该食材的性味，以及在饮食上的各种保健疗效加以说明。

5 食用方法

介绍该食材的使用方法、常见料理方法，以及料理方式所具有的保健功效。

6 饮食宜忌

提醒读者该食材的特性，必须如何处理才不会引起食物中毒或产生不良反应。

Point 能够清肠助消化的「果中皇后」

1 草莓 Strawberry

健肠有效成分
膳食纤维
天门冬酰胺

食疗功效
防癌抗发炎
促进消化

别名：红莓、洋莓

性味：性凉，味甘酸

营养成分：
膳食纤维、维生素B1、B5、B6、C、H、K、
锰、叶酸、类胡萝卜素、鞣酸

适用者：咳嗽、便秘者 X 不适用者：尿酸石患者、肠胃疾病患者

2 草莓为什么能健肠排毒？

- 草莓有「果中皇后」之称。中医师指出，草莓性凉，味甘酸，是润肺止咳、解毒消炎、养血益气、清热除烦、调理肠道的最佳选择之一。有助改善消化不良、便秘、肺热咳嗽、暑热烦渴、气虚贫血等病症。
- 草莓所含的膳食纤维，可以促进消化。此外，其所含的天门冬酰胺，可以温和而不刺激地消除体内多余的残渣。

3 草莓主要营养成分

- 相较于其他水果，草莓含有超高的膳食纤维及维生素B1、B5、B6、C、H、K、锰、叶酸。
- 草莓中的鞣花单宁酸（ellagitannin）是降低癌症死亡率的重要成分。
- 草莓中独有的酚类，具有强心、抗发炎、抗癌三种功效，可以舒缓COX酵素的活性，达到减轻疼痛的功能；而草莓如同一种健康的天然药材，可代替COX抑制剂，且没有化学药物容易导致肠道出血的副作用。

4 草莓食疗效果

- 草莓中丰富的维生素C，可以消除细胞组织的松弛，使皮肤紧实富有弹性。
- 含有合成维生素A的重要物质——胡萝卜素，具有明目养肝的疗效。
- 草莓中含有丰富的鞣酸，在体内可以吸附、阻止致癌化学物质被人体吸收，有防癌效果。

5 草莓食用方法

- 早晨可搭配早餐，以一杯低脂优酪乳加草莓作为饮料。
- 洗净的草莓混合甜牛奶或白糖，可制成风味独特的下午茶点心。

6 草莓饮食宜忌

- 草莓不适合肠胃炎患者和肠胃功能欠佳的人食用。
- 尿酸石患者不宜吃太多草莓，因草莓中富含草酸，容易使病情恶化。
- 草莓富含草酸盐，肾脏和胆囊疾病患者应避免，以免过多草酸盐囤积于体液中产生结晶。