

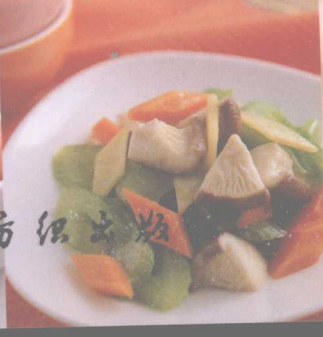
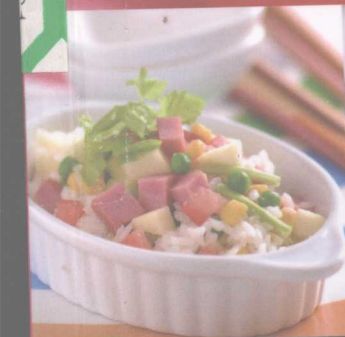
肠道排毒 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



体内净化排毒
瘦身 美容 防癌

- 正确饮食，有效清除肠道毒素
- 营养师推荐160道健胃整肠食谱
- 8大类清肠排毒食材排行榜
- 肠道保健饮食秘诀大公开



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

肠道排毒特效食谱 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社,
2009.7

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-5705-7

I. 肠… II. 康… III. 毒物—排泄—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第088140号

原书名: 《肠道排毒特效食谱》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权,
由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面
许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-3392

责任编辑: 卢志林 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2009年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 97千字 定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

·物不生病系列

肠道排毒 特效食谱

康鉴文化编辑部 编



 中国纺织出版社

Part 1 肠道是健康关键 5

- 肠道健康为何会受到排便影响? 6
- 便秘会影响肠道健康 7
- 肠道易老化的高危险群 8
- 容易便秘的危险群 10
- 肠道恶化最常引发的3种疾病 11
- 肠道老化7大警讯 12
- 帮助整肠排毒的5种健康食物 14
- 预防便秘的5大绝招 16
- 消除便秘的5种特效食物 18

Part 2 肠道排毒特效食谱160道 19

水果类 20

- 番茄豆腐洋葱沙拉 / 20 ●番茄枣粥 / 21 ●番茄丝瓜汁 / 21 ●蜜汁番茄 / 21
- 洋菜苹果泥 / 22 ●苹果酸奶 / 22 ●苹果酸奶沙拉 / 23 ●苹果什锦饭 / 23
- 木瓜鸡肉沙拉 / 24 ●木瓜炒墨鱼 / 24 ●杏仁炖木瓜 / 25 ●木瓜排骨汤 / 25
- 草莓酸奶 / 26 ●草莓菠萝汁 / 26 ●草莓酵母汁 / 27 ●蜂蜜草莓饮 / 27
- 蜂蜜煎香蕉 / 28 ●香蕉糯米粥 / 28 ●香蕉豆奶露 / 29 ●香蕉蜜茶 / 29
- 活力葡萄汁 / 30 ●菠萝葡萄蜜饮 / 30 ●葡萄蜂蜜酱 / 31 ●葡萄海鲜沙拉 / 31

海菜类 32

- 紫菜芝麻饭 / 32 ●紫菜汤 / 33 ●紫菜沙拉 / 33 ●芦笋紫菜卷 / 33
- 酸辣海带 / 34 ●海带薏米粥 / 34 ●海带绿豆汤 / 35 ●豆腐海带汤 / 35
- 裙带菜萝卜鲜汤 / 36 ●裙带菜醋拌饭 / 36 ●海菜炒什锦 / 37 ●海带水煮黄豆 / 37

菇蕈类 38

- 口蘑葱烧土豆 / 38 ●姜爆松子口蘑 / 39 ●双椒炒口蘑 / 39 ●香芹拌口蘑 / 40
- 菠菜炒黑木耳 / 41 ●辣炒木耳丝 / 41 ●什锦黑木耳 / 42 ●木耳苦瓜汤 / 42
- 焖笋烩香菇 / 43 ●香菇炒芹菜 / 43 ●香菇瘦肉粥 / 44 ●香菇茶饮 / 44

五谷杂粮 45

- 糯米芝麻粥 / 45 ●黑芝麻豆浆 / 46 ●黑芝麻海带汤 / 46 ●玉米芝麻糊 / 47
- 蜜蒸芝麻 / 47 ●南瓜麦片粥 / 48 ●水果燕麦粥 / 48 ●燕麦葡萄干甜粥 / 49
- 红枣燕麦饭 / 49 ●山药薏米粥 / 50 ●薏米莲子糯米粥 / 50 ●薏米瘦肉养生汤 / 51

- 薏米糙米茶 / 51
- 排骨糙米粥 / 52
- 牛奶鲑鱼糙米粥 / 52
- 红豆米粥 / 53
- 菠菜番茄糙米饭 / 53
- 玉米焗烤口蘑饭 / 54
- 玉米排骨汤 / 54
- 玉米海带芽沙拉 / 55
- 芥末玉米沙拉 / 55
- 花生拌豆腐 / 56
- 醋泡花生 / 56
- 桂圆花生汤 / 57
- 姜炒花生肉丁 / 57
- 醋拌荞麦凉面 / 58
- 花生荞麦炖粥 / 58
- 荞麦山药粥 / 59
- 荞麦豌豆素粥 / 59
- 冰糖核桃糊 / 60
- 核桃绿茶饮 / 60
- 醋拌核桃菠菜 / 61
- 核桃酸奶沙拉 / 61
- 黄豆海带丝 / 62
- 黄豆栗子粥 / 62
- 豆皮糙米饭 / 63
- 黄豆甘薯糙米饭 / 63
- 黑豆腐皮汤 / 64
- 黑豆醋 / 64
- 红枣枸杞黑豆浆 / 65
- 黑豆胚芽饭 / 65

蔬菜类 66

- 土豆泥 / 66
- 萝卜土豆汤 / 67
- 鲜榨土豆汁 / 67
- 芹菜凉拌魔芋 / 68
- 魔芋排毒粥 / 68
- 红烧魔芋煮 / 69
- 魔芋糙米粥 / 69
- 胡萝卜瘦身粥 / 70
- 姜丝炒胡萝卜 / 70
- 辣味胡萝卜 / 71
- 养生胡萝卜汁 / 71
- 南瓜炖饭 / 72
- 金瓜绿豆糙米饭 / 72
- 健康南瓜粥 / 73
- 南瓜苦瓜汤 / 73
- 甘薯粥 / 74
- 甘薯银耳汤 / 74
- 肉桂烤甘薯 / 75
- 蜜汁甘薯 / 75
- 凉拌菠菜 / 76
- 清炒菠菜 / 76
- 蚝油蒜拌菠菜 / 77
- 翡翠粥 / 77
- 糖醋凉拌芦荟 / 78
- 红椒芦荟汤 / 78
- 苹果芦荟汁 / 79
- 冰糖芦荟茶 / 79
- 芝麻牛蒡 / 80
- 黑芝麻蒜炒牛蒡 / 80
- 日式酥炸牛蒡 / 81
- 牛蒡萝卜汤 / 81
- 黄豆炖萝卜 / 82
- 白萝卜咸粥 / 82
- 白菜萝卜丝 / 83
- 白萝卜生菜汁 / 83
- 甘薯叶炒银鱼 / 84
- 蒜炒甘薯叶 / 84
- 甘薯叶冬瓜汤 / 85
- 甘薯叶豆腐汤 / 85
- 爽口山药粥 / 86
- 莲子山药粥 / 86
- 山药豌豆泥 / 87
- 麦芽山药汤 / 87
- 麦片豌豆粥 / 88
- 豌豆洋葱饭 / 88
- 香蒜豌豆沙拉 / 89
- 豌豆蔬菜汤 / 89
- 香醋拌西芹 / 90
- 银芽炒香芹 / 90
- 芹菜红枣茶 / 91
- 芹菜苹果饮 / 91
- 莲藕糯米粥 / 92
- 蜂蜜藕粉 / 92
- 辣椒酱烧藕片 / 93
- 糖醋莲藕 / 93
- 梨香莲藕汁 / 94
- 莲藕土豆汁 / 94

碱性饮品 95

- 香油蜜茶 / 95
- 绿茶梅子醋 / 96
- 果醋什锦瘦身饮 / 96
- 果醋蔬菜沙拉 / 97
- 苹果醋腌胡萝卜 / 97
- 蜂蜜葡萄柚汁 / 98

酸奶 99

- 芒果酸奶 / 99
- 酸奶排毒蔬菜棒 / 100
- 幸福香蕉酸奶 / 100
- 酸奶番茄汁 / 101

橄榄油 102

●油醋拌西兰花 / 102 ●欧风橄榄特调果汁 / 103 ●大蒜橄榄油 / 103 ●紫苏番茄佐橄榄油 / 104

Part 3 您必须了解的肠道排毒12大问题 105

- Q1 女性为何比男性更容易便秘? 106
- Q2 肠道内细菌是有害或有益的? 106
- Q3 过度减肥会造成便秘吗? 107
- Q4 便秘只是小问题, 不用太担心? 107
- Q5 便秘时为何会出现口臭? 108
- Q6 长期便秘会使皮肤变差? 108
- Q7 吃太多肉比较容易便秘? 109
- Q8 排便正常与人体健康有关吗? 109
- Q9 多喝水可以预防便秘? 110
- Q10 生病和宿便有关吗? 110
- Q11 膳食纤维能预防便秘? 111
- Q12 保健肠道的正确饮食观有哪些? 111

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油如非特别注明, 均为一般食用植物油, 所用葱为小葱, 如用大葱应酌量减少, 正文中不再说明。

◎为便于读者理解, 本书中热量单位均采用“千卡”, 千卡与千焦的换算如下:

1千卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗, 不能替代正式的治疗, 且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适, 以遵照医生的诊断与建议为宜。

A glass of green juice with a green apple in the background.

Part 1

肠道是健康关键

无病无痛就是健康？

您知道健康的关键在肠道吗？

任何身体警讯都可能是肠道问题！

唯有健肠排毒、体内环保，

才是真正的身体健康！

肠道健康为何会受到排便影响？

确保排便顺畅，表示将每天的毒素排出体外，是健康肠道的保养重点

粪便是如何形成的？

正常排便意味着人体每天代谢后的毒素与废物能顺利地排出体外，使人体能正常健康运作，毒素也不会体内滋生作乱，以常保肠道与免疫系统健康。

通常正常的直肠是空的，里面没有存留粪便。但是当食物残渣在大肠内停留时，部分水分会被大肠黏膜吸收，同时食物残渣经过大肠细菌的腐败与发酵作用后，就会形成粪便。

从大便看肠道健康

要了解肠道是否健康，观察每天的排便就能帮您作出判断。

①排便次数：一天至少排便一次

这是最基本的肠道健康指标。如果没办法，至少也要2天排便一次，超过2天以上的排便频率，都不能称为健康的排便习惯。

②排便量：每次至少150克

这也是肠道健康指标。排便量充足且质地柔软，能排出整条粪便，代表肠道健康，消化正常。通常每次正常量至少150克以上，大约1根香蕉的总重量。

③粪便颜色：黄褐色

这也是判断肠道健康的标准。健康的粪便呈黄褐色，属健康成年人的肠道。越偏离黄褐色，代表肠道逐渐老化。偏肉食与高蛋白时，会呈深咖啡色或黑咖啡色。

排便颜色若经常出现深色或黑色，表示几乎都是宿便，指肠道内细菌腐化。如果出现全黑色，代表病变，建议尽快就医治疗。

④粪便形状：完整长条形

形状完整且软硬适中的粪便，代表膳食纤维摄取充足，能充分吸收水分与毒素，顺利在肠道中膨胀，形成完整形状的粪便排出体外。

如果粪便中水分超过80%，会形成软便，不易形成完整形状，便不算健康。当粪便呈水状或泥状，伴随水分排出时，代表肠道消化能力出现障碍。

⑤粪便硬度：软硬适中

正常健康的粪便，含80%水分，软硬适中，便意出现后能顺利排出。呈颗粒状或异常坚硬的粪便，代表平时水分和蔬果量摄取不足，导致肠道水分被吸收完毕，无法提供足够水量制造粪便。

⑥排便状态：浮在水上

浮在水面上的粪便，代表肠道健康。这代表摄取的膳食纤维够多，才会产生足够气体，使粪便较轻。沉入水底表示气体较少，体积较重，无法漂浮，这通常是因为膳食纤维摄取较少，应该多补充纤维，以避免便秘发生。

⑦气味：没有太重的臭味

正常健康的粪便气味应呈单纯的臭味，或无太重的臭味。如果排便常出现恶臭味，代表肠道细菌出现坏菌的腐败作用，呈老化现象。

⑧排便时间：2~3分钟

正常健康状态是，产生便意时，能顺利排便，只花2~3分钟。如果每次如厕时间都很长，那小心便秘症状已经找上您，须特别留意肠道老化问题。



便秘会影响肠道健康

便秘代表无法正常排除肠道废物，易使身体老化、生病

什么是便秘？

便秘是一种无法正常排便，排便的间隔时间过长，使粪便停留在大肠时间过久，导致粪便干燥结硬块的现象；或是排便不干净、经常出现下坠感，都是便秘的主要症状。通常1~3天内排便一次，都属正常范围，如果人体超过3天以上没有排便，就需要特别留意。

为什么会便秘？

会发生便秘，主要与人的生活习惯有关。便秘通常来自于不正常的饮食习惯、生活太紧张、平常很少喝水、常熬夜、缺乏运动等因素。

长期便秘是肠道健康的无形杀手，宿便易使身体发胖，皮肤老化，引发直肠溃疡，甚至导致癌变。症状严重时，高血压病患者往往会因为排使用力，引发中风或心血管疾病。

粪便常见4种状态

粪便形状	说明	肠道健康状态
香蕉状	香蕉状的条状粪便	健康
颗粒状	①干燥坚硬的小颗粒状粪便 ②含水量太少 ③肠道蠕动缓慢	便秘严重
水状或泥状	①水状或泥状的粪便 ②含水量过多	①拉肚子 ②肠道宿便堆积
硬块状	①粪便呈现较大的硬块状 ②肠道缺水 ③肠道蠕动不佳	①宿便堆积在体内 ②成为疾病的根源



便秘2种常见类型

便秘种类	功能型便秘				器质型便秘
发生原因	暂时性便秘	痉挛型便秘	迟缓型便秘	直肠型便秘	① 大肠癌 ② 大肠发炎 ③ 大肠先天形状异常
	① 旅行 ② 出差 ③ 搬家 ④ 压力 ⑤ 饮食改变	① 精神压力 ② 情绪变化	① 生产后的腹肌松弛 ② 体力较差 ③ 缺少运动者 ④ 习惯忍耐便意	① 年龄增长 ② 肠道肌肉迟钝 ③ 大肠蠕动迟缓	

了解便秘的2种类型

① 功能型便秘

由于肠道蠕动功能变弱，导致无法有效排放粪便；或由于大肠的排便反射能力减弱所引发的便秘类型，属于功能型便秘。功能型便秘又可分为暂时性、痉挛型、迟缓型、直肠型。

② 器质型便秘

器质型便秘主要是由于大肠发炎或癌症引发肠道变窄而产生的便秘症状，属于肠道疾病引发的便秘。另外，大肠先天形状异常，导致粪便排泄时产生障碍，也会引发器质型的便秘症状。

肠道易老化的高危险群

外卖（肉食）族、夜猫族、压力过大者、很少喝水者，都是肠道易老化的高危险群

族群① 外卖及肉食族

经常摄取大量的肉类或油腻饮食，肠道会在新陈代谢过程中产生大量毒素，对肠胃造成很大的负担。

人体排泄系统是为了迎合高纤维食物的消化而存在的，然而大多数食品都经过精制，且很多人爱吃动物性食物，肉类又欠缺膳食纤维，当人体缺乏膳食纤维时，排泄系统就难以发挥原本功效，易引发各种病变。

膳食纤维摄取不足时，容易使身体饥饿，不知不觉就会摄取过量，最终会导致血糖、血脂过高，身体也会变得肥胖。



外卖（肉食）族如何改善肠道健康？

- ①一周吃两次素食：**多摄取植物性食物，其膳食纤维能使身体产生饱足感，抑制食欲，有利于控制热量，更能使胃肠充分休息。
- ②自己烹调：**自己使用蒸、煮或凉拌来烹调，可有效保留更多食物营养，让肠道更健康。
- ③自己采购食材：**每周采购一次食材，帮助您充分掌握所需营养，同时一周采购一次也能有效节约，避免浪费。
- ④应酬时多吃蔬菜：**出席无法拒绝的应酬



时，尽量多选择富含膳食纤维的蔬菜，避免只吃高蛋白的肉类与精制食物。

族群② 夜猫族

①熬夜干扰胃肠内分泌

许多人因为工作常熬夜加班，而经常性熬夜会干扰人体神经系统，生物钟被严重干扰，导致内分泌系统紊乱，长久下来会引发神经衰弱、食欲不振，进而便秘。长期的睡眠不足，甚至会导致高血压与胃溃疡症状发生。



②消夜导致肥胖、失眠

夜晚时间支配人体肠胃功能的副交感神经会比白天活跃，肠胃对于食物的消化吸收能力也相对增强。如果夜晚摄取过多高热量的食物，很容易导致过胖、失眠、记忆力衰退等现象。

夜猫族如何改善肠道健康？

- ①尽量提早休息：**改变睡眠习惯，尽量不要太晚入睡，有工作也不要熬夜，养成合理分配时间的习惯，请务必要在深夜12点以前睡觉。
- ②睡前不吃高脂肪食物：**睡前3小时不吃高脂肪与高蛋白的食物，如果因为工作饥饿，可摄取少量水果，便能使肠道正常运作。

外卖（肉食）族饮食搭配原则

外卖地点	便利店	小吃店	快餐店	自助餐厅
餐点选择	① 黄瓜火腿三明治+魔芋冻	① 汤面+海带丝	① 玉米沙拉+浓汤	① 豆腐+炒青菜+肉末炒黄瓜
	② 御饭团+生菜沙拉	② 拌或炒面+凉拌黄瓜	② 自备水果（例如苹果、香蕉）	② 尽量选择蔬菜类，搭配少量的肉类
	③ 酸奶	③ 馄饨+烫青菜		

族群③ 压力过大者

①压力杀死好菌

过大的压力会破坏肠道中好菌的生态平衡,使肠道免疫力降低,如此肠内坏菌的繁殖会大幅度增加。这时若有病毒侵入肠道,易引发肠道疾病。

②紧张造成胀气

经常承受庞大压力者,肠道蠕动能力较差,这是因为压力会杀死肠道内好菌,易引发消化不良症状。此外,当人体处于紧张状态时,肠子里会充满空气,导致胀气现象发生。



③负面情绪引发胃肠失调

人体紧张或烦恼时,负面情绪会透过大脑皮质,扩散到边缘系统,进而影响神经系统,直接导致胃肠功能出现失调现象。

胃肠失调时,会分泌较多的胃酸与胃蛋白酶,使胃部血管收缩,并导致幽门痉挛、胃黏膜保护层受损,胃部也会出现排空障碍。当上述症状出现时,会形成胃部自我消化,使溃疡症状出现。

压力一族如何改善肠道健康?

- ①**改变生活步调**:调整作息,放慢脚步,尽量让自己保持从容愉快的心情,这对于维护肠胃健康有最直接的帮助。
- ②**用餐细嚼慢咽**:用餐时专心细嚼慢咽,不要边工作边用餐,也不要边看电视边吃饭,以确保摄取的食物完整地被胃肠吸收。
- ③**芳香疗法舒压**:在办公室可点薰衣草或迷迭香精油灯,回家后可用精油泡澡放松全身,除消除疲劳外,更能帮助神经质者入眠。
- ④**提早做准备**:习惯性紧张者,建议前晚将所需工作文件、要穿衣物及早餐准备好,就能避免每天早晨出门前的紧张感。

- ⑤**多摄取维生素B₆**:充足的维生素B₆能改善情绪紧张与失眠等症状,习惯性压力者不妨多摄取维生素B₆来调整易紧张体质。

富含维生素B₆的食物

- ①**肉类**:鸡肉、猪肉、牛肉、鱼肉、动物内脏
- ②**豆类**:红豆、绿豆、黄豆、豌豆
- ③**蔬果类**:土豆、紫菜、香蕉、苹果
- ④**五谷杂粮类**:糙米、燕麦片、小麦胚芽
- ⑤**蛋奶益菌类**:鸡蛋、乳品、酵母

族群④ 很少喝水者

①水分是产生粪便的重要元素

水分是构成粪便的主要原料。粪便中约2/3由水分构成,剩下1/3是纤维素及各种代谢后的老废细胞。如果日常生活中饮水量缺乏,将难以顺利产生粪便,影响正常排便,导致便秘出现。

②缺水无法促进消化

饮水不足时,无法有效供应肠道中的水分需求,停留在肠道中的粪便变干燥,无法顺畅排出。

③市售饮料威胁肠道健康

市售饮料大多数含人工化学添加物,易在肠道中刺激黏膜,引发不正常蠕动,无法快速代谢至体外,易在肠道中堆积成毒素,引起感染。

很少喝水者如何改善肠道健康?

- ①**喝开水**:避免饮用市售饮料,多喝白开水。
- ②**喝8大杯水**:每天8大杯水,才能应付代谢所需水量。可准备一个刻有容量标示的大水瓶,将每天须饮用水量装入,放在办公桌前,不仅可督促自己多喝水,也可检视一天总饮水量是否达标准。



容易便秘的危险群

上班族、高层主管、过度节食的女性、缺少运动者，皆容易便秘

①上班族

①久坐使胃肠蠕动迟缓

经常久坐办公室，腹肌易失去弹性，会使肠道肌肉松弛，腹腔血液供应量逐渐减少，胃肠蠕动也会减弱，导致各种消化液分泌降低，消化功能减退。

久坐办公室的女性腹肌会更显疲乏，排便力量相对减弱，因此堆积在肠道中的粪便会长时间停滞，成为难以排出的宿便。



②下肢不动使直肠静脉淤血

因久坐使下肢持续弯曲，易使静脉回流不顺畅，长期下来会使下肢静脉与直肠附近的静脉区出现淤血症状，严重时会导致下肢静脉曲张与痔疮现象。如经常便秘，易使胃肠免疫功能减退，进而使罹患结肠癌的机会增加。

②高层主管

①过度忍便使粪便干燥

由于这类人士压力大，常需参加会议，即使有便意也会忍耐，经常如此，易导致排便出现困难，粪便异常干燥，形成习惯性便秘。

②大脑的排便指令搁置

如果大脑的排便指令常受到长时间搁置，会促使大脑发出排便指令的减少，长期下来会使排便状况更显困难。即使往后大肠里出现粪便，感觉神经却会因变得迟钝而无法正常排便，引发习惯性便秘。



③压力抑制胃肠蠕动

主管的压力也较一般人大，心情如没有定时抒发，容易抑郁，长久下来会导

致自律神经紊乱，抑制肠子蠕动，形成便秘。紧张的生活也会使大脑排便中枢神经受到抑制，使排便延误，形成习惯性便秘。

③过度节食的女性

缺乏油脂，影响排便的顺畅

由于进食量大幅度减少，肠道内食物残渣也会减少，如此便无法提供足够的刺激给结肠，易发生便秘。加上节食期间拒吃脂肪类，肠内无法获得适当的油脂润滑，会影响排便顺畅性，导致情况更严重。

由于节食，每餐只吃一点食物，因此肠道内食物量过少，体积不足，无法有效刺激大脑的排便中枢发出排便的反射指令。



④缺乏运动者

运动不足，使肠子蠕动变慢

现今社会由于交通便利，许多人上班皆以交通工具代步，进入办公大楼则依赖电梯，中午休息叫外卖，购物依赖网购，因此平常少有机会运动。加上长时间坐办公室，下班后又不运动，运动量不足，肠道活动机会自然减少，使肠的蠕动减慢，一段时间后易形成便秘。

由于人体排便的动作需依靠肠蠕动的刺激，若长期缺乏运动，腹肌力量就会变得疲弱，无法产生力量来顺利排便。



肠道恶化最常引发的3种疾病

肠道不健康，毛病跟着来：胃炎、消化性溃疡、痔疮

①胃炎

疾病名称	发生原因	主要症状	恶化造成的影响
胃炎	①肉类吃太多 ②饮食不定时 ③常喝酒	①经常性胃部泛酸 ②伴有绞痛症状	①导致大面积的胃部溃疡 ②引发胃部出血

胃酸过多是引起胃病或胃溃疡的主因。常大量食用肉类与高蛋白食物，或饮食习惯不定时、常饮酒等都可能引发胃炎。

高蛋白食物无法完整地消化，需依赖胃液辅助消化，胃部经常性地分泌高酸度的胃液，会影响胃部功能，酸性胃液也会侵蚀胃部表面，导致发生溃烂。且不易完全消化的高蛋白食物会在肠内堆积腐化，让细菌生长，使大肠易出现病变。长期下来会让胃的酸性不够，各种细菌会乘机在胃部生存，导致慢性胃病。

②消化性溃疡

疾病名称	发生原因	主要症状	恶化造成的影响
消化性溃疡 (包括胃溃疡、十二指肠溃疡)	①长期空腹 ②饮食不定时 ③饮食不规律 ④幽门螺旋杆菌的滋生 ⑤常服用消炎止痛类药物	主要症状：上腹部疼痛、粪便呈现黑色 胃溃疡 ①进食后半小时出现胃部疼痛 ②持续疼痛1~2小时 ③下一次进食时又再度疼痛 十二指肠溃疡 ☆空腹时上腹部疼痛，进食后缓解	①食欲不振 ②容易疲劳 ③出现消瘦现象

胃部若过度分泌胃酸，会使得胃部或十二指肠内壁出现孔洞，胃肠内面出现破洞溃疡。

会发生溃疡的主因在于胃酸分泌过度，这主要与长时间饮食习惯不正常有关。可能是长期空腹、饮食不定时或不规律，刚开始会引发胃部肌肉与血管出现痉挛与收缩，如不注意调节饮食习惯，疼痛与不适感会扩大，引起大量胃酸分泌与胃痛。

③痔疮

疾病名称	发生原因	主要症状	恶化造成的影响
痔疮	①久坐不动 ②膳食纤维摄取不足 ③很少喝水 ④怀孕	①肛门周围疼痛、发痒 ②排便时肛门下垂或凸出 ③排便异常疼痛 ④直肠出现灼热感	①排便时出血 ②产生剧痛



常久坐不动，导致肛门附近血液循环不顺畅，使得血液停留在静脉中的时间增长，引发直肠周围产生静脉曲张现象。摄取蔬果纤维不足，加上饮水量缺乏，使得粪便坚硬，导致排便时需大量施力。长期用力排便会引发肛门周围肌肉松弛，而使静脉曲张引发痔疮。

女性怀孕时会因激素变化影响血液循环，加上胎儿会压迫血管，因此罹患痔疮比例也较高。此外，肝病或肿瘤患者由于血液循环受阻，导致血管肿胀，也很容易引发痔疮。

肠道老化7大警讯

7大警讯：胀气、口臭、头痛、腹泻、皮肤粗糙、疲劳、忧郁和暴躁

肠道健康可说是人体健康的一面镜子，当人体的肠道受到毒素侵害，开始出现老化现象时，身体会产生各种症状。

警讯① 胀气

胀气是肠道中无法消化的食物腐败后所形成的一种气化生理反应。当人体的肠道中堆积大量宿便时，食物代谢后所产生的多余脂肪也会在肠壁中形成沉淀。食物残渣在腐败菌发酵作用下，产生大量气体，导致腹部出现胀气现象。



这些无法排出体内的气体含毒素，如体积过大，会被吸入血液中，引发更大幅度的中毒。无法从肠道正常排放的毒素气体，还会回流到胃中，引发胃部与肠部的扩张，这就是打嗝。打嗝很容易将毒素气体推升到口中，产生难闻的臭味与酸味。

警讯② 口臭

长期便秘使得腹部堆积宿便，宿便在坏菌的发酵作用下，会产生各种毒素。毒素无法借排便排出，就会透过血液流到各器官中。



如果毒素扩散到鼻咽部与口腔，还会引发口腔与相关器官的疾病，并引发腐败性的口臭。毒素侵害到中枢神经时，会引起失眠症状，导致人体的免疫功能失调，代谢能力也会逐渐紊乱，如此会加重口臭。

消化不良引发的胃肠疾病，也会导致口臭。通常蔬果摄取太少，经常喜欢吃油炸与重口味食物者，比较无法代谢排出宿便而引发毒素产生。当毒素逐渐侵害消化系统，引发消化不良或慢性胃炎病症时，患者容易出现酸臭性的口臭。

持续恶化的口臭也会加重口腔相关疾

病，如果没有有效改善口臭症状，任由口臭继续恶化，罹患口腔疾病的几率将会比正常人高出50倍以上。

警讯③ 头痛

高蛋白食物导致头痛

平常饮食习惯中若大量依赖高蛋白、高脂肪或高糖分食物，肠道内环境会呈酸性，使得肠内腐败细菌开始活络。腐败细菌增多时，会大量产生各种有害物质（如氨气、硫化氢、胺等），毒素增多会导致肠内细菌失衡。这些有害物质会透过血液流到身体各部位，携带大量毒素的血管无法运送充足的氧气到脑部，脑部就会出现缺氧现象，引发头晕或头痛症状。



警讯④ 腹泻

① **不洁的饮食**：吃了不洁的食物后，其中的细菌会导致肠道内病原菌急增，不断刺激肠道黏膜，使得肠道无法吸收，此时肠道就会出现防御反应，透过腹泻方式将食物残渣排出。



② **消化不良**：如经常暴饮暴食，不加节制地摄取大量高蛋白或难消化食物，会在肠道中进行腐败与发酵作用，不断地刺激肠道黏膜，很容易引发腹泻。胃部、肠道及胰脏出现消化功能障碍，导致所消化食物无法形成固态粪便，引起腹泻，此为慢性腹泻基本症状。

③ **精神紧张**：由于压力会使自律神经功能出现异常，导致肠道蠕动出现紊乱现象，容易引发腹泻。

④ **罹患各种疾病**：大肠癌或溃疡性大肠炎也是引起腹泻的常见原因。上述疾病会使肠道黏膜异常，或出现溃疡，导致肠

道无法有效吸收水分，因而经常腹泻。其他如肝癌、糖尿病、甲状腺功能亢进等也可能引起腹泻。

警讯⑤ 肌肤粗糙暗沉

皮肤的各种问题，往往不在于皮肤本身，而来自于肠道内没有清除掉的毒素。皮肤具有保护内脏与调节体温的作用，同时也是人体重要的排毒器官。

当堆积在肠道中的毒素废物，无法从排便中排出时，毒素就会渗进血液，进入皮肤层中，透过皮肤表层进行排毒，而引发各种暗沉、面疱与黄褐斑等皮肤症状。

造成皮肤粗糙的原因

引发原因	说明	引起的皮肤问题
肉类吃太多	①血液会呈偏酸性，尿素与乳酸成分也会增多 ②乳酸分泌出皮肤表面时，酸性物质就会侵蚀皮肤表层	①失去弹性 ②皮肤粗糙
宿便堆积	①促使毒素被肠壁反复吸收 ②身体内部的新陈代谢速度变得紊乱与迟缓，内分泌失调	①肌肤失去光泽 ②出现各种色斑
肠胃代谢不良	大鱼大肉或高脂肪的饮食，会随着血液流到血管中，并试图透过皮肤毛孔来排放毒素	①面疱 ②暗疮
暴饮暴食	①肠道的消化吸收能力失调，无法将营养送达各部位 ②头发皮脂腺出现功能性失调现象	①头发干枯 ②消化不良



警讯⑥ 身体酸痛疲劳

体内细胞老化所产生的肩膀酸痛，真正产生的原因就在于肠道出现老化现象。肠道不健康引起的肩膀酸痛与运动疲劳引起的酸痛症状不同。运动引发的全身性酸痛，会随着身体的代谢作用而将乳酸物质逐渐代谢出体外；然而身体出现老化所引发的全身酸痛现象，却难以在短时间内消除。



警讯⑦ 忧郁、暴躁

①反应迟缓：堆积在大肠内的食物，会逐渐发酵腐败，演变成为有毒物质如氨气、酚、甲烷等。有毒物质无法清除时，会扩散并进入中枢神经系统，干扰大脑的功能，对于人体的神经调节功能产生负面影响。

肠道中的有毒物质，也会在血液中进行污染，使得血液无法正常输送足够的氧气与养分到大脑中。毒素与废物会逐渐渗透大脑结构，干扰大脑功能，导致大脑的思考力受损，记忆功能也会逐渐降低，注意力就会分散，思维能力与反应力也会迟缓。

②情绪暴躁：无法改善的便秘，也会使人异常暴躁。两天才排便一次的女性，会比每天都排便的女性发生情绪暴躁的几率还要高出20倍。

③忧郁：便秘严重时，甚至会引发人的悲观情绪，使人出现忧郁倾向。这是因为越来越多的有毒物质会逐渐损伤神经，严重时甚至会引发忧郁症或神经性的厌食症等精神障碍症状。



帮助整肠排毒的5种健康食物

寡糖、碱性、发酵、黏滑性、香料类等5种健康食物

①寡糖食物

寡糖近年来被认为是预防便秘与防治大肠癌的优越营养素。多补充含有寡糖的饮食，是保持肠道健康的方法之一。寡糖到底是什么呢？它是一种低热量的糖类，人体摄取后，寡糖能直接帮助肠道内的乳酸菌数量增加，益菌在肠道中产生压倒性的优势，有助于维护肠道生态的健康平衡。

寡糖难以被人体消化吸收，因此不会成为热量的一部分，也不会导致血糖上升，所以是一种健康有益的天然糖类。

常见寡糖种类

寡糖种类	特 色
大豆寡糖	①大豆原料制成 ②属半乳果寡糖 ③难被消化分解 ④常用于减肥代糖制品
半乳果寡糖	①促进蛋白质消化吸收 ②增加比菲德氏益菌数量
乳果寡糖	①砂糖与乳糖经由酶作用而产生 ②含糖酸奶中含有少量乳果寡糖
结晶寡糖	①洋葱、蜂蜜、牛蒡、毛豆中的寡糖类型 ②能增加比菲德氏益菌数量 ③难被消化酶分解 ④常用于减肥代糖制品

寡糖食物有哪些？

蔬菜类：洋葱、胡萝卜、牛蒡、甘薯、大蒜、葱

豆类：大豆、毛豆

水果类：香蕉

调味品类：酱油、蜂蜜

②碱性食物

多摄取碱性食物有助于排除肠道内的毒素。保持身体的酸碱平衡，应多摄取偏

碱性的食物，如海藻、蔬菜、水果、醋等都属于碱性食物。

多吃能帮助排毒的饮食，可以保持肠道的健康。人体在进行新陈代谢后，会产生各种废物与食物残渣，这些产物便是毒素产生的主要来源，如果平常能尽量多摄取有助于排毒的食物，便能通过正常的三餐代谢，帮助您消除肠道内的毒素。



酸性食物VS碱性食物

酸性食物	碱性食物
海鲜类：鲍鱼、章鱼、虾、鲷鱼、鲑鱼、鳗鱼、鲑鱼、干贝、螃蟹、蛤蜊	蔬菜类：芹菜、土豆、甘薯、香菇、胡萝卜、白萝卜、海带、甘蓝、洋葱、玉米、荷兰豆、竹笋、黄瓜、茄子、莲藕
肉蛋豆类：火腿、培根、鸡肉、猪肉、牛肉、鸡蛋、蛋黄、豌豆	水果类：香蕉、草莓、苹果、菠萝、樱桃、梨子、桃子、西瓜、柠檬
五谷杂粮类：花生、榛子、核桃、大麦、白米	豆类：绿豆、红豆、扁豆、豆腐
面食类：面粉、面包、白糖做的西点	海藻类：海带
乳制品和酒：奶酪、奶油、酒	调味品：醋

③发酵食物

发酵食物如腌渍类食品富含乳酸菌，如通过豆酱腌渍的过程，乳酸菌数量倍增，可经由摄取腌渍食品抑制肠道害菌，达到整肠之效。但其也含高糖、高盐，不宜过量食用。



在腌渍过程中，乳酸菌等微生物作用，促使蔬菜充分吸收维生素B₁与各种矿物质，因此腌渍蔬菜的清肠能力一流。且因发酵食物酸度较高，能有效刺激肠胃蠕动，帮助分泌更多消化液，进而促进肠道的消化代谢。

发酵食物中的乳酸菌具有黏附胆固醇的效果，能降低胆固醇，并将胆固醇随着粪便排出体外，具有保护肠道与清洁血液的作用。

发酵食物有哪些？

腌渍类：泡菜、酱腌萝卜、酱渍黄豆
饮料类：酸奶、酒

4 黏滑性食物

黏滑性食物即含黏液的各种海菜、蔬菜等高纤食物，能有效地改善肠道恶化现象。黏液主要为葡甘露聚糖与蛋白质等成分的结合，能在肠道内形成凝胶，刺激蠕动，有助于消除便秘。同时凝胶成分也会将食物缓慢推进消化道，防止血糖急速上升，因此也可以调整血糖值。

黏液成分还能有效保护胃部黏膜，促进肠道消化，并促使细胞活性化，保护肝脏与肾脏的功能。

黏滑性食物有哪些？

蔬菜类：香菇、山药、秋葵、芋头
海藻类：海带、裙带菜



5 香料类食物

平常摄取一些香料类食物，也可以维护肠道健康，帮助肠胃蠕动与消化。



对于平常消化不良或经常食欲不振的人，不妨适当地摄取一些含有健胃整肠效果的香料类食物，有助于调整胃肠功能。

薄荷茶、紫苏、芥末、咖喱、茴香等食物，因为含有多种香料成分，可以促进肠道分泌消化液，同时也能舒缓肠道的紧张状态，帮助肠道顺利地进行消化，进而改善便秘症状。

香料类食物有哪些？

薄荷茶、紫苏、芥末、咖喱、茴香

整肠排毒5大类食物

代表食物	整肠排毒功效	代表食物
寡糖食物	清洁肠道	大豆、酱油、毛豆、洋葱、香蕉、蜂蜜
碱性食物	促进肠道排毒	海带、黄豆、醋、柠檬、小鱼干
发酵食物	使肠道更有活力	腌渍物
黏滑食物	整肠效果最优良	芋头、海带、山药、秋葵
香料食物	适当提供肠道刺激	薄荷、紫苏、芥末