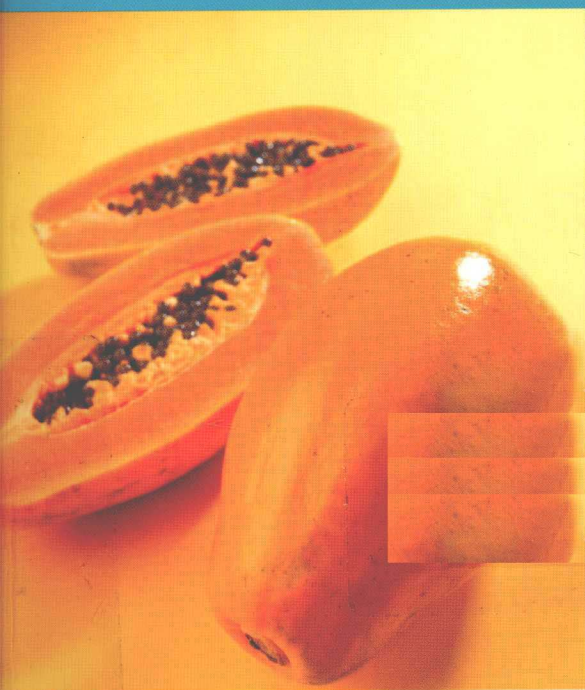




润肠通便 特效食谱

庄福仁 编著



便秘是健康与美容的大敌
严重时会引起直肠癌

吃好拉好最重要
顺畅的秘密就在食物里
不再来!

通便特效食材

味的清肠排毒健康食谱

- 常见食材膳食纤维含量大公开
- 医生专业分析便秘的种类和成因，有效防治便秘
- 远离便秘大作战：高纤饮食 + 正常作息 + 适当运动



纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

润肠通便特效食谱 / 庄福仁编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.4

(吃对食物不生病系列)

ISBN 978-7-5064-7314-9

I. ①润… II. ①庄… III. ①便秘—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第030191号

原文书名:《便秘通畅特效食谱》

原作者名: 庄福仁

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2010

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: 01-2011-0986

责任编辑: 舒文慧 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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年4月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 7

字数: 101千字 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

吃对食物不生病系列

润肠通便 特效食谱

庄福仁 编著



 中国纺织出版社

一 不可不知的润肠通便 9 大问题 5

- Q1** 什么情况才算是“便秘”? 6
- Q2** 便秘对人体有什么不良影响? 7
- Q3** 您的肠道年龄与实际年龄相符吗? 8
- Q4** 哪些人是便秘的高发人群? 9
- Q5** 如何预防便秘? 10
- Q6** 如何从排便看健康? 11
- Q7** 如何增加外食族、厌恶蔬果者的纤维摄取量? 11
- Q8** 每日所需的膳食纤维量是多少? 12
- Q9** 如何让肠道更健康? 14

二 177道润肠通便特效食谱 15

蔬菜类 16

根茎类 16

- 牛蒡拌海带丝 / 16 ●牛蒡香炒肉丝 / 17 ●牛蒡炒时蔬 / 17 ●开胃萝卜丝 / 18
- 萝卜拌鸡丝 / 18 ●欧风萝卜沙拉 / 19 ●香煎鲑鱼佐萝卜泥 / 19 ●什锦蔬菜汤 / 20
- 罗勒胡萝卜浓汤 / 20 ●竹笋鸡汤 / 21 ●鲜笋干贝汤 / 21 ●山药炒甜椒 / 22
- 山药培根卷 / 22 ●山药鳗鱼汤 / 23 ●山药排骨汤 / 23 ●全麦香葱三明治 / 24
- 清炒三白 / 24 ●香葱意面 / 25 ●鲜蔬豆腐汤 / 25 ●糖醋藕片 / 26
- 莲藕炒三色 / 26 ●麻婆莲藕 / 27 ●莲藕排骨汤 / 27 ●金薯芝麻煎饼 / 28
- 甘薯糙米饭 / 28 ●甜薯红豆汤 / 29 ●甘薯豆香饮 / 29 ●塔香土豆 / 30
- 高纤土豆汤 / 30 ●芋香沙拉 / 31 ●酸奶香芋 / 31 ●清香芦笋 / 32
- 芦笋冬粉 / 32 ●芝士焗烤芦笋卷 / 33 ●芦笋香煎鲑鱼 / 33 ●芹菜拌魔芋 / 34
- 什锦魔芋 / 34 ●辣炒魔芋 / 35 ●魔芋香排 / 35

瓜果花果类 36

- 黄瓜炒鲑鱼丁 / 36 ●脆瓜爆肉片 / 36 ●凉拌黄瓜丝 / 37 ●黄瓜鲜汤 / 37
- 金瓜米粉 / 38 ●南瓜蒜香鸡 / 38 ●元气南瓜沙拉 / 39 ●蜜汁南瓜 / 39
- 白玉苦瓜沙拉 / 40 ●菠萝苦瓜汁 / 40 ●凉拌时蔬 / 41 ●丝瓜面条 / 41
- 彩椒鸡丁 / 42 ●彩椒豆腐 / 42 ●甜椒焗蛋 / 43 ●红椒酸奶汁 / 43
- 秋葵肉片米粉汤 / 44 ●三色盖饭 / 44 ●凉拌秋葵 / 45 ●秋葵香炒培根 / 45
- 凉拌双茄 / 46 ●焗烤意式番茄 / 46 ●塔香紫茄 / 47 ●咖喱茄子 / 47
- 红茄拌鲜蔬 / 48 ●番茄炒蛋 / 48 ●茄汁鸡肉盖饭 / 49 ●番茄意大利面 / 49

- 玉米煎饼 / 50
- 玉米鲜虾炒饭 / 50
- 玉米番茄吐司 / 51
- 金黄玉米汤 / 51

叶菜花菜类 52

- 鲜蔬意大利面 / 52
- 蔬菜糙米粥 / 52
- 蔬菜猪肉水饺 / 53
- 可口泡菜 / 53
- 香菇烩白菜 / 54
- 蒜香小白菜 / 54
- 木耳炒小白菜 / 55
- 白菜番茄肉片汤 / 55
- 鲜炒五色蔬 / 56
- 香芹炒饭 / 56
- 香芹金枪鱼沙拉 / 57
- 芥末香芹 / 57
- 清拌菠菜 / 58
- 芝麻拌菠菜 / 58
- 凉拌苋菜 / 59
- 苋菜银鱼汤 / 59
- 鲜贝烩菜花 / 60
- 青花荞麦面 / 60
- 时蔬蛋卷 / 61
- 西兰花炒豆腐 / 61
- 韭菜温泉蛋 / 62
- 韭香茶碗蒸 / 62
- 蒜香甘薯叶 / 63
- 甘薯叶豆腐汤 / 63

辛香蔬菜类 64

- 凉拌红白冷盘 / 64
- 青葱肉丝粥 / 64
- 鲜蔬蛋沙拉 / 65
- 香葱海鲜煎饼 / 65
- 姜汁肉片 / 66
- 姜丝脆瓜 / 66

水果类 67

- 芒果芦荟酸奶 / 67
- 菠萝香炒鸡肉 / 68
- 菠萝培根沙拉 / 68
- 鲜蔬菠萝炒饭 / 69
- 菠萝焖苦瓜 / 69
- 猕猴桃沙拉 / 70
- 猕猴桃酸奶冻 / 70
- 南瓜果香豆奶 / 71
- 奶香猕猴桃冰沙 / 71
- 草莓牛奶燕麦粥 / 72
- 粉红果果酸奶 / 72
- 蜂蜜红莓柠檬汁 / 73
- 草莓香蕉奶昔 / 73
- 朗姆煎蜜香蕉 / 74
- 甜蜜巧克力香蕉 / 74
- 香蕉牛奶 / 74
- 五彩水果沙拉 / 75
- 蔬果鲜虾卷 / 75
- 凉拌百香青木瓜 / 76
- 木瓜鸡肉沙拉 / 76
- 蜂蜜芝士木瓜果 / 77
- 木瓜牛奶 / 77

五谷杂粮类 78

- 清爽全麦凉面 / 78
- 香油拌面 / 79
- 全麦南瓜薄饼 / 79
- 麦香莓果面包 / 80
- 元气全麦馒头 / 80
- 鲜鱼燕麦粥 / 81
- 鲜果燕麦奶 / 81
- 薏米木耳炒牛蒡 / 82
- 冰糖薏米浆 / 82
- 魔芋糙米粥 / 83
- 健康五谷饭团 / 83

海菜、发菜类 84

- 高纤果冻 / 84
- 芒果果冻 / 85
- 果香杏仁豆腐 / 85
- 辣炒海带丝 / 86
- 海带养生汤 / 86
- 海带拌乌冬面 / 87
- 海带芝士沙拉 / 87
- 紫菜馄饨 / 88
- 紫菜豆腐汤 / 88
- 什锦发菜 / 89
- 发菜米线汤 / 89

豆类菜 90

- 青豆沙拉 / 90
- 鳕鱼煮菜豆 / 91
- 葱烧菜豆 / 91
- 豌豆鸡柳 / 92
- 双豆凉拌菠菜 / 92
- 蒜味黑胡椒毛豆 / 93
- 金枪鱼香豆拌萝卜泥 / 93
- 香煎红豆饼 / 94
- 红豆养生粥 / 94
- 香葱黄豆饼 / 95
- 黄豆凉拌海带 / 95
- 味噌烤鱼 / 96

- 蔬菜豆腐味噌汤 / 96
- 芝士焗番茄豆腐 / 97
- 咖喱豆腐 / 97
- 凉拌酸甜豆芽 / 98
- 三鲜豆芽拌面 / 98

菇蕈类 99

- 木耳炒三鲜 / 99
- 姜丝香醋炒木耳 / 100
- 蒜香木耳 / 100
- 木耳炒鲜蔬 / 101
- 木耳炒豆皮 / 101
- 圆白菜炒香菇 / 102
- 焗烤芝麻香菇 / 102
- 香油胡椒炒香菇 / 103
- 鲜菇豆腐笋片汤 / 103
- 红烧金针菇 / 104
- 金针菇炒芦笋 / 104
- 蒜香菠菜金针菇 / 105
- 金针菇淋和风酱 / 105
- 银耳红枣汤 / 106
- 山药银耳甜汤 / 106

三 中医便秘调理 107

- ① 改善便秘的食材和药材 108
- ② 便秘的形成原因和用药方式 ... 109
- ③ 预防便秘的四季调养秘诀 110
- ④ 远离便秘的养生智慧 111

◎单位换算

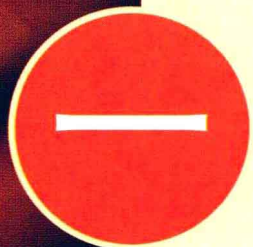
1杯=240毫升=16大匙	面粉1杯=120克
细砂糖1杯=200克	色拉油1杯=227克
1大匙=15毫升=3小匙	1小匙=1茶匙=5毫升
半茶匙=2.5毫升	1/4茶匙=1.25毫升

◎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。



不可不知的润肠通便9大问题

便秘恼人，不仅会产生不适，还可能恶化成肠道疾病或癌症。解决便秘问题，从了解便秘开始，本章将为您提供正确的润肠知识，促进肠道排毒，帮助您远离便秘的困扰！



Q1 什么情况才算是“便秘”？

排便不规律、排便困难，即为便秘

大体上来说，一周超过3天没有排便、每周排便次数少于3次、排便次数不固定，亦或每次排便时，都有粪便干硬、排便困难、排不干净的情况，就是便秘。



便秘主要有以下两种。

便秘的种类

名称	原因
器质性便秘	疾病导致肠道变窄或异常
功能性便秘	肠道蠕动能力变差或功能异常

便秘不可轻视，早期治疗保健康

了解自己的便秘类型，可利用下述改善方法来消除便秘。若便秘问题无法改善，甚至越来越严重，或出现血便、肛门疼痛、腹痛伴随呕吐，或是以往从不便秘，突然发生严重便秘者，千万不能掉以轻心，要尽快就医，以免延误病情，引发后患。

器质性便秘知多少？

肠道本身出现病变，如发炎、息肉或癌症，使肠道形状异常或变窄，粪便无法顺利排出体外，导致排便出现异常，即为器质性便秘。需要服用药物或进行外科手术进行治疗。

功能性便秘是因为肠道蠕动功能变差，或因大肠的排便反射能力降低，导致排便异常和困难。根据产生原因不同，可分为四类，见右表。

“功能性便秘”的类型

性质	便秘产生的原因	改善便秘方法
急性	单纯型便秘 ● 偏食或饮食过分精细 ● 体内缺水 ● 因环境改变产生的压力 ● 运动量不足 ● 药物副作用	● 规律生活 ● 多运动，适当补充水分 ● 缓解压力 ● 均衡饮食
	弛缓型便秘 ● 未经医嘱，任意服药 ● 年纪较大 ● 女性因生产而引起的肌肉松弛 ● 长期卧床，行动能力较差，运动量不足	● 多运动，按摩腹部，锻炼腹肌 ● 养成多喝水的习惯 ● 多摄取高纤维食物 ● 补充益生菌，刺激肠道蠕动
慢性	直肠型便秘 ● 肠黏膜活性降低 ● 常压抑或忽略便意 ● 患痔疮等肛门疾病 ● 习惯性便秘	● 养成有便意立即如厕的习惯 ● 每天定时吃早餐、刺激肠道，以固定排便时间
	痉挛型便秘 ● 肠道较敏感 ● 精神承受了极大的压力 ● 爱吃刺激性食物	● 规律作息，避免过度疲劳与睡眠不足 ● 减轻精神压力 ● 尽量少吃刺激性食物，以免过度刺激肠道

Q2 便秘对人体有什么不良影响？

毒素滞留体内，会引发各种疾病

便秘是由现代人生活作息不规律、饮食习惯不佳、工作压力大等因素而导致的，却常被人忽略。便秘虽不会直接危及生命，但长期便秘可能会形成痔疮，甚至恶化为肿瘤、直肠癌等其他重大疾病。因此，千万不要小看便秘可能对身体造成的危害。

人体每天都会通过流汗、大小便等方式，排出体内毒素，而排便是人体非常好的且重要的排毒方式。肠道会将食物消化吸收后的渣滓排出体外，但若因为便秘，使渣滓滞留体内，就会产生毒素，并再次被人体吸收，日积月累，很多病就会接踵而至。



便秘的外在身体症状

1 口臭



2 疲劳



3 面部长痘



4 精神不佳



便秘引发疾病的机理

引发的疾病	产生的机理
大肠癌	现代人摄取过多的精细食物和肉类、高油高盐的烹饪方式、膳食纤维摄取不足，以及无意间摄取的许多有害物质。若因便秘使毒素滞留体内，不断刺激肠黏膜，会导致大肠癌
大肠憩室炎	大肠憩室炎的症状不明显，很难发现。长期便秘、常感到腹部痉挛、腹胀或肠道压力较大者，容易因排泄物落入憩室，引起感染和发炎 注：“憩室”为大肠肌肉组织表面常突出的中空囊袋
肝病变	身体代谢后的废物，若因便秘而无法排出，会再度被大肠吸收，回流到血液，流入肝脏，造成肝脏负担，使肝病发生率提高，或使肝病患者病情恶化
痔疮	长期便秘者，因粪便中的水分被大肠吸掉，使粪便变硬，造成排便困难，让人在排便时不自觉地用力。长期用力过度，引发肛门静脉曲张、不正常扩张，进而导致痔疮
心血管疾病	因便秘使毒素滞留体内、有害细菌数量越来越多，导致血液污染，患心血管疾病的概率也相对提高。高血压患者若因排便困难，为了排便而过于用力，容易造成脑中风
肌肤粗糙和面部长痘	有害物质积存体内无法排出，毒素渗入血液和皮肤，通过皮肤表层进行排毒，使肌肤越来越粗糙，引发面部长痘
老年痴呆症	毒素随血液循环全身，一旦入侵大脑，会损害中枢神经。长期便秘者，患老年痴呆症的风险较不便秘者更高
其他身体症状	便秘症状从外表不易看出，常有口臭、口干、食欲不佳、容易疲劳、头晕、失眠、精神差等症状者，很可能是因为便秘

Q3

您的肠道年龄与实际年龄相符吗？

肠道年龄急速老化和便秘密切相关

肠道年龄自测表

编号	项目	项目内容	是	否
1		三餐几乎都外食，很少在家用餐	☐	☐
2		很少吃含乳酸菌或发酵类食物	☐	☐
3		用餐时间不固定	☐	☐
4		有吃夜宵的习惯	☐	☐
5		常常不吃早餐，或早餐只喝咖啡或茶	☐	☐
6		很少吃蔬菜和水果	☐	☐
7		三餐一定要吃肉才会有饱足感	☐	☐
8		不喜欢喝水，但很爱喝碳酸饮料	☐	☐
9		粪便臭味较重、颜色很深	☐	☐
10		粪便经常呈干燥坚硬的小颗粒状	☐	☐
11		没有固定的排便习惯	☐	☐
12		常因工作而忍住便意	☐	☐
13		常常腹泻	☐	☐
14		放的屁很臭	☐	☐
15		喜欢一边上厕所一边看书或看报，如厕时间很长	☐	☐
16		不用力排便就便不出来	☐	☐
17		常常觉得大便排不干净	☐	☐
18		有抽烟、喝酒的习惯	☐	☐
19		皮肤较粗糙，常长痘	☐	☐
20		不喜欢或没时间运动	☐	☐
21		常失眠或熬夜	☐	☐

编号	项目	项目内容	是	否
22		工作压力大，情绪常不稳定	☐	☐
23		经常感冒，抵抗力较弱	☐	☐
24		改变环境就会拉肚子	☐	☐
25		作息时间无法固定	☐	☐

- 以上内容，您选择“是”的选项少于3项，恭喜您，您的肠道还很年轻和健康，便秘的概率不高。
- 超过5项，表示您的肠道已开始有老化的迹象。
- 超过10项，表示您的肠道年龄比您实际年龄老一点。
- 超过15项，表示您的肠道年龄比实际年龄老很多。
- 超过20项，表示您的肠道年龄远超过您的实际年龄，建议您要非常小心，以免因为便秘引起更严重的疾病；若已有严重的便秘症状，最好尽快就医，检查是否已恶化成更严重的疾病。
- 以上情况超过5项，就可能成为便秘的高发人群，需特别注意。

Q4

哪些人是便秘的高发人群？

女性、老年人较容易便秘

排便次数的多少因人而异，每个人排便的频率受体质、环境的影响而不同，不能一概而论。

据各医院肛肠科的统计显示，有高达3%~4%的病人，因便秘而就医，其中以女性居多；此外，老年人便秘的情况也很普遍，根据统计，60岁以上老年人，有70%以上的人受“习惯性便秘”的困扰。总而言之，女性和年龄较大的人，便秘的概率相对较高。



老年人较易便秘的原因

原因	说明
肠蠕动变慢	老年人肠道蠕动较缓慢，蠕动频率降低，肠道内水分变少，易使粪便干燥，因而引发便秘
缺乏便意	肠胃功能较差，即使肠内有粪便，也不会有便意，久而久之就会便秘
药物副作用	很多老年人患心血管疾病，需长期服药，药物的副作用会影响肠道蠕动，导致便秘
运动量少	老年人活动能力较差，运动量普遍较少，容易引起便秘
感觉迟钝	老年人对身体缺乏水分、口渴的感觉能力迟钝，身体和肠道水分不足，粪便变硬，容易便秘
压力	情绪不稳定和神经功能失调的老年人，其情绪上的压力是便秘产生的原因之一
生理结构	因牙齿不健全或数量较少，老年人常吃纤维质少的软性食物，使纤维摄入量不足，再加上喝水少，导致肠内缺乏水分，蠕动减缓，引起便秘

女性较易便秘的原因

原因	说明
生理构造	- 括约肌、腹肌的力量较小 - 激素分泌：生理期前和怀孕时，体内大量分泌黄体酮，使水分滞留体内，影响肠胃蠕动 - 骨盆腔较宽，脂肪容易囤积在下半身，使血液循环变差，因而影响肠道蠕动 
错误饮食	为追求体型纤瘦，长期节食，常不进食或吃得极少。进食节奏一旦被破坏，使肠的蠕动效率降低，就容易便秘 
忍住便意	上班族女性常因忙碌，或羞于表示想上厕所，而忍住便意，错过排便时机。长期如此会破坏排便节奏，使便意渐渐消失 
滥用药物	许多女性自行购买治疗便秘的药物服用。长期滥用药物，使身体对药物产生依赖，使身体对便意的感觉迟钝，肠道蠕动能力降低，引发慢性便秘 
压力过大	女性容易因压力过大，引起肠闭塞，造成排便困难 

如何预防便秘？

对付便秘的妙招：改变饮食方式、养成运动的习惯与坚持规律的作息

预防便秘的10种方法

方法	实际做法说明
① 定时排便	● 养成每天固定时间如厕的习惯，进行自我训练 ● 早餐后是练习排便的好时机
② 经常运动	● 固定而规律的运动习惯，能锻炼肌肉，强健身体，刺激消化器官，有效预防便秘 ● 每天花20~30分钟，进行轻缓的运动：如带宠物散步、爬楼梯、逛街等简单的日常活动
③ 按摩腹部	● 双手相叠，手心对准肚脐，顺时针方向按揉，每次按约5分钟
④ 补充水分	● 起床空腹时，喝杯凉开水刺激肠胃，可帮助排便 ● 每天补充8杯水，少量多次饮用
⑤ 多摄取高纤食物	● 膳食纤维能有效防止便秘，摄取次数和量须均衡 ● 饮用蔬果汁时，连果渣一同饮下
⑥ 注意饮食	● 辛辣、油炸食物会加重便秘，要注意节制 ● 偏食或嗜肉者，要注意蔬果的摄取量和种类的均衡
⑦ 适量摄取脂肪	● 脂肪可润滑肠道，促进排便，应注意日常饮食中的脂肪摄取量，以免因过少而引起便秘，过多则易导致肥胖 ● 适量摄取芝麻、核桃等食物来补充脂肪
⑧ 坚持规律的作息	● 养成固定的作息和用餐的习惯，尽量不因工作而影响用餐，避免吃夜宵，让肠胃有规律地运转 ● 注意睡眠，凌晨1~3点是大肠的排毒时间，此时处于睡眠状态有利于排毒
⑨ 稳定心情	● 避免情绪过度起伏或精神紧张，适当缓解压力 ● 放慢生活节奏，减少内心的焦虑
⑩ 勿乱服药	● 不自行服用泻药、清肠药、减肥药等促进排便，长期服用会破坏正常的排便功能，导致无法自然排便

预防胜于治疗！与其等到生病才找医生，不如事先做好预防。预防便秘，可按以上方法进行。

便秘与否是用来判断肠道健康与否的方法之一，很多人因为觉得便秘是羞于启齿的事情，而自行购买清肠药，或置之不理，而使便秘越来越严重。

其实，便秘能靠改变生活和饮食习惯加以改善。肠道健康，人就健康。

治疗便秘的3个妙招

① 改变饮食方式



② 养成运动的习惯



③ 坚持规律的作息



Q6

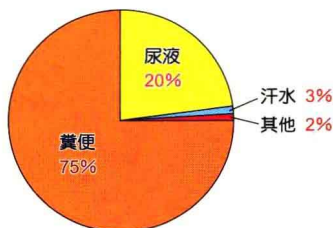
如何从排便看健康？

完美的黄金香蕉便，无恶臭

排便的正常与否，是判断是否便秘的关键。适量摄取膳食纤维，可帮助粪便成形和顺利排出，但我们很难计算出每天是否已摄取了足够的膳食纤维，最简单的计算方法就是观察粪便的状态。

从排便的颜色深浅、形状、软硬度、气味、分量等，即可粗略判断是否需要增

人体不同器官排出废物的比例



加膳食纤维的摄取量。

参考下表，可判断自己的排便状况，判断膳食纤维的摄取量是否充足。

理想粪便属性表

类别	说明
颜色	金褐色不带血
形状	呈香蕉状的条形，过细很可能是因为肠道变窄
硬度	软硬适中，沉到水底的粪便表示太硬，纤维含量太少；粪便呈水状或泥状时，代表含水量过多，可能是拉肚子或是肠道中宿便堆积的现象严重
味道	淡而无恶臭，太臭表示肠道不健康
分量	200~300克/次，中型粪便约100克

Q7

如何增加外食族、厌恶蔬果者的纤维摄取量？

注意摄取量和改变摄取方式

外食族增加膳食纤维摄取量的方法

① **中式餐**：多找几位同事一起用餐，多点几样蔬菜，蔬菜不要加太多酱料和卤汁，以清炒或煮汤为佳。

② **自助餐**：注意增加蔬菜的摄取量，少吃肉。若一定要吃肉，可选择肉食中有很多配菜的菜肴。

③ **西式餐**：多吃蔬菜沙拉和水果，但要注意沙拉酱的量，以免引起肥胖。

④ **超市或便利店**：可多买1份蔬菜、沙拉或水果。最好买未经处理的、带皮的、完整的水果，以免水果经处理导致膳食纤维流失而无法摄取。

⑤ **注意蔬果的摄取量**：每天至少补充5份蔬果，满足一日所需。

厌恶蔬果者增加膳食纤维摄取量的方法

① **改变蔬果的食用方式**：不爱吃蔬果的人，可将水果和味道较淡的蔬菜打成蔬果汁饮用。改变食用方式，可增进食欲。有一点要注意，打蔬果汁的时间不要太长，以免破坏膳食纤维，最好连果菜渣一起喝下去，可以吸收较多的膳食纤维。

② **将水果加入菜肴中**：刚开始加入少量水果，直到适应后，再渐渐增加分量，自然就会摄取到更多的膳食纤维。

③ **从其他食物中摄取**：可多食用糙米、燕麦等粗粮食物，或从豆类食品中增加膳食纤维的摄取量。



Q8

每日所需的膳食纤维量是多少？

理想的膳食纤维摄取量为每日20~30克

膳食纤维分为“水溶性”和“非水溶性”两种，其主要来源是食物中的蔬菜、水果、谷类和豆类等。膳食纤维无法被人体所吸收，但对人体有很多好处，不局限于预防便秘。膳食纤维含量高的食物，其热量和脂肪含量大多较低，可取代高脂高油的食物，预防疾病的发生。

膳食纤维的种类

种类	功效
水溶性膳食纤维	● 调节血糖，代谢脂肪 ● 吸附胆酸，降低血清胆固醇 ● 刺激肠道蠕动，预防便秘
非水溶性膳食纤维	● 吸收水分，增加粪便体积，使粪便软硬适中 ● 缩短食物在体内滞留的时间，增加饱足感 ● 预防便秘和憩室炎

成人每日最好摄取20~30克的膳食纤维。膳食纤维对人体并非百利无一害，过量摄取会妨碍营养素的吸收；纤维残渣过多，滞留肠内，会对肠道造成负担，所以不可过量摄取。

膳食纤维对人体的好处

- ① **发酵性**：在肠道内行使发酵作用，防止酸性物质的堆积，保护肠道环境。
- ② **黏性**：延长食物通过消化道的时间，防止血糖值上升过快。
- ③ **吸附性**：可吸附且包覆肠道中的毒素，形成粪便排出体外。
- ④ **吸水性**：吸收大量水分，以保持粪便的软度。

膳食纤维的摄取来源和数量

营养专家建议，成人每日应摄取3份蔬菜（每份100克）、2份水果（每份100克）、蛋豆鱼肉类4份（每份30克）、五谷根茎类3~6碗（每碗200克），才能摄取足够的膳食纤维，可作为三餐饮食的参考。需要注意的是，这四大类食物的摄取必须均衡，每一餐中的摄取量平均，才能使膳食纤维发挥最大的作用，达到预防便秘的目的。

膳食纤维的来源丰富，并非只有蔬菜、水果中才含有，不同的食材膳食纤维的含量也不同。

下图列出了各类食物中的膳食纤维含量，可依照个人情况和需求，自主选择食材，摄取充足的膳食纤维，帮助排出体内废物和毒素，以最健康的方式来预防便秘。



每100克食物膳食纤维含量表

类别	名称	纤维含量	食材功效特色
根茎蔬菜类	牛蒡	6.7克	营养高纤
	胡萝卜	2.6克	护眼强身
	洋葱	1.6克	控制血糖
	莲藕	2.7克	补血润肺排毒
	山药	1克	壮阳滋阴
	土豆	1.5克	营养高纤
	芋头	2.3克	高纤抗癌降血压
	甘薯	2.4克	碱性高纤
	芦笋	1.8克	提升免疫力
	姜	2克	祛寒活血
叶菜花菜类	芹菜	1.6克	降低血压
	苋菜	2.2克	高钙高纤
	菠菜	2.4克	补充蛋白质
	菜花	2.2克	抗衰美颜
瓜果花果类	番茄	1.2克	抗老防癌
	甜椒	2.2克	护发美甲
	秋葵	4.1克	健胃整肠
	小黄瓜	0.9克	美白排毒瘦身
	南瓜	1.7克	完美抗老
	茄子	2.3克	保护心血管
海菜类	玉米	4.6克	健脑益智
	海带	3克	酸碱平衡排宿便
	紫菜	11.7克	肠道排毒
发菜类	发菜	20.4克	清肝补血高纤

(续表) 每100克食物膳食纤维含量表

类别	名称	纤维含量	食材功效特色
水果类	草莓	1.8克	美白
	柠檬	1克	促进代谢
	枣	1.8克	富含维生素C
	苹果	1.8克	营养成分丰富
	猕猴桃	2.4克	抗氧化
	香蕉	1.6克	保护肠胃
	木瓜	1.7克	滋补养颜
	芒果	0.8克	富含维生素A
	火龙果	1.7克	清肠通便利于减肥
	菠萝	1.4克	肠道排毒
五谷杂粮类	燕麦	5.1克	抗氧化
	薏米	16.9克	利尿去毒
	糙米	3.3克	清肠排便
	全麦面包	5.7克	安眠高纤
豆类	蚕豆	27.1克	健脑增强记忆力
	豌豆	8.6克	营养丰富
	黄豆	15.8克	减压补钙
	红豆	12.3克	解毒消肿
	毛豆	4.9克	高蛋白
菇类	木耳	6.5克	营养丰富
	香菇	3.9克	防癌抗癌
	金针菇	2.9克	低卡高纤益智
	洋菇	1.8克	整肠排毒养生
	草菇	2.7克	高蛋白低热量

如何让肠道更健康？

补充有益菌和充足的水分，使肠道排毒顺畅

乳酸菌是肠道健康的要素

人体中有很多有益菌，其数量越多，有害菌生存的空间就越小，肠道就能保持健康。一般所说的肠道有益菌，大多是指“乳酸菌”。

乳酸菌可从乳酸菌饮料、乳制品、腌渍品等发酵类食物中摄取，有助于体内维生素的合成、促进肠道蠕动、稳定肠道环境、去除肠道有害菌、消除便秘、帮助减肥，且能降低胆固醇，减少患大肠癌的概率。

聪明补充乳酸菌

① 用餐后补充：乳酸菌无法久存于肠道，不易补充。用餐后，胃的酸性较低，利于乳酸菌的存活，因此饭后较适合补充乳酸菌，使乳酸菌能到达肠道。

② 开封后尽快饮用：选购含乳酸菌的饮品时，要注意保存环境。因为乳酸菌不耐热，若非低温保存的乳酸菌饮品，所含的菌数可能不多。乳酸菌饮品一旦开封，要尽快喝完，否则吸收量和效果都会大打折扣。

③ 要健康不要肥胖：市面上到处可见乳酸菌饮品，选购时要注意标示，宜选择有信誉、含菌量较高的乳酸菌饮品。此外，也要注意含糖量，大部分乳酸菌饮品热量很高，可选择低糖或无糖的，以免摄取过多糖分，对身体造成负担。

④ 发酵食物：纳豆、味噌、泡菜、豆豉等发酵食物，适量摄取有整肠健胃、提升免疫力的效果，且能改善肠道环境、减少粪便异味、保持肠道健康与通畅。

多喝水，让肠道清洁顺畅

要保持肠道通畅，除了摄取膳食纤维，也要多喝水。仅补充膳食纤维而没有补充水分，会使粪便干硬，造成排便困难。因此，每天都要饮用适量的水，清洁滋润肠道，水不仅能帮助消化，也能排除体内毒素、废物和宿便。

① 定时饮水：不要等到口渴时才喝水，应该养成定时饮水的习惯。因为觉得口渴时，通常体内的水分早已不足。

起床后、饭前喝水都可有效刺激肠道蠕动，达到帮助排便、清洁肠胃的作用，对改善便秘有实质性的帮助。

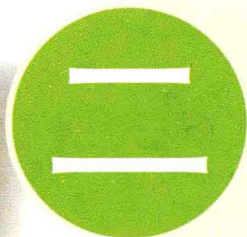
② 聪明喝水：每天应补充2500毫升水分，排尿量最好达到2000毫升，这样能有效排出体内毒素。

生水中含有很多不明的菌种和有害物质，抵抗力较差者喝了可能会对身体产生危害。所以最好喝煮沸后再滚3分钟的开水，让水中所含的氯气散掉，有益于身体。

蔬果也是良好的水分来源

蔬菜、水果等食物中也含有水分，所以从食物中摄取的水分也要计算进去，水分过少对身体有害，过多会对肾脏造成负担，易造成眼皮浮肿、尿量增多、四肢浮肿等，因此要注意把握好饮用量。





177道润肠通便特效食谱



便秘一定得吃药治疗吗？

饮食均衡、摄取充足的膳食纤维，
就是使排便顺畅的良方，
依据本书所提供的食谱，
即可帮助您远离便秘。

单位换算表

1杯=240克(毫升) 1大匙=15毫升 1小匙=5毫升