

清腸排毒 4招踢走假肚臍



為了迎接盛夏，節食加運動的修身大計早已進行得如火如荼，但明明全身都瘦了一圈，為何偏偏惱人的小肚臍卻揮之不去？

其實除了脂肪囤積於腹部，導致「真肚臍」外，腸道環境欠佳，多餘的廢物積聚在腸道內，同樣會造成「假肚臍」！不但影響外觀，毒素難以排出，更會進一步影響腸道健康。

想要踢走假肚臍、調理腸道健康，到底有何方法？多喝水、高纖飲食、食用益生菌……這些健腸方法不少人都耳熟能詳，但原來實行起來卻大有學問，今期我們便邀請註冊營養師為大家講解。



註冊營養師 張可琪 profile

澳洲註冊營養師，現職於香港中文大學營養研究中心，專責體重管理及營養健康生活模式的推廣。並從事脂肪肝、糖尿病、睡眠窒息症和高血壓等慢性病的相關研究。不時於電台及電視台擔任客席嘉賓主持，並接受傳媒訪問及於營養講座和研討會上分享心得。

真假肚臍要識分

大肚臍影響外觀，更影響健康，如果本身身形較為肥胖，肚臍比較「柔軟」，那麼便較大機會是由於脂肪囤積而形成「真肚臍」；但有不少人身形纖瘦，卻同樣頂著一個大肚臍，不論怎樣節食、做仰臥起坐，肚臍仍然揮之不去，那就可能是由於腸道不暢通而引起的「假肚臍」了。

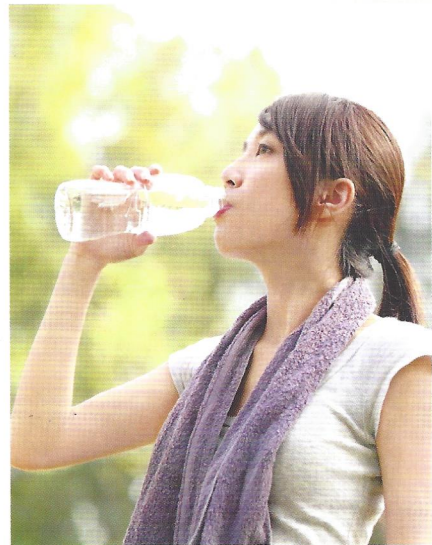
註冊營養師張可琪表示，都市人生活繁忙、活動量低，再加上飲食不均衡，便秘的情況十分普遍。腸道經常不暢通，不但容易患上相關疾病，更會影響營養吸收，尤其減少維他命 C 及維他命 K 的攝取，長遠會影響免疫力。所以，如果你的肚臍偏硬、排便情況不理想，不妨參考營養師的建議，用以下 4 招擊退惱人的「假肚臍」：

第 1 招 保持腸道水油平衡

別以為只有肌膚才需要保持水油平衡，其實腸道亦同樣需要水分和油分來促進蠕動及起潤滑作用。張可琪指，現時正值盛夏，每天都應該喝 8-10 杯水來補充水分流失，若體內水分不足，大腸乾燥，自然不利排便；如果覺得喝水太單調，選喝淡茶也可以，但應盡量避免飲用濃茶、咖啡、奶茶等利尿及含高咖啡因的飲品，因身體水分流失，大腸乾燥就更不利排便；而咖啡因會刺激腸道，部分人以為可有通便功效，但如果腸道並未做好排便準備，強行刺激蠕動或會令腸道受傷；長遠來說，若腸道習慣了咖啡因的刺激，便會造成依賴，可能令便秘情況加劇。

另外，腸道經歷了一整晚的休息。若能於早上喝 1 杯清水，喚醒腸道機能，對排便很有幫助；若真的出現排便困難，可每天喝 10-12 杯水，但必須要以少量多次的方式喝。不少人喝水太急，其實水分轉眼便以小便的方式排出，根本不能滋潤腸道。

除了水分以外，適量油分亦有助遠離腸道不通之苦。不少愛美人士務求盡快瘦身成功，每天「滴油不沾」，反而導致假肚臍形成，妨礙修身大計，「適量油分可以潤滑大腸，幫助排便，故油分攝取以每餐 1-2 茶匙為宜。當然，飲食也不能過分油膩，因這會增加肥胖風險，高脂食物亦需要較多時間消化，令廢物停留於腸道的時間增多，間接令日後患腸癌風險增加。」



健腸 Q&A

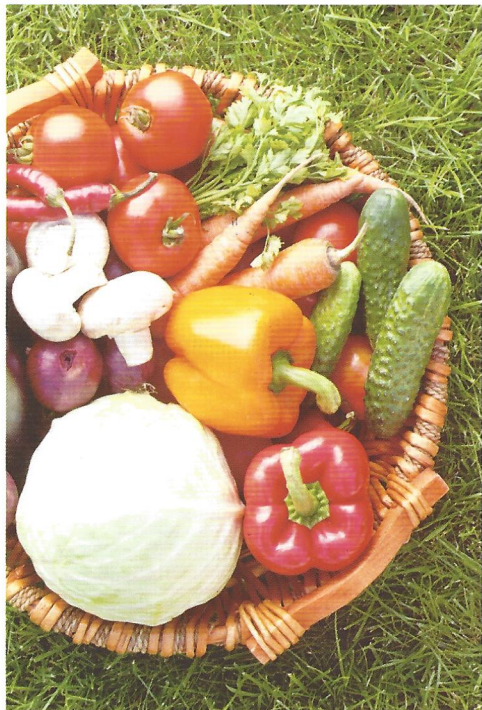
Q：怎樣才算排便不暢？

A：每個人的排便習慣不同，不一定每天都有「便便」才算是腸道暢通，1 天 3 次至 3 天 1 次，而大便不會太乾，排便不需過分用力，排便後感到舒暢而沒有不清感，都算是正常的排便習慣。

Q：排便困難需要看醫生嗎？

A：如排便習慣改變，並持續出現排便困難達 3 個月以上，便應積極改善生活習慣，如多喝水、多運動、多吃高纖食物等，若情況還沒有好轉，便可考慮諮詢醫生或營養師的意見。若出現排便出血症狀，便應立即就診。需留意有極少數人因家族遺傳因素，天生腸道蠕動得較慢，便可能需要醫生開藥通便。

第2招 選對纖維 吃對蔬果



3份蔬菜、2份生果，政府宣傳片經常提醒大家要攝取足夠纖維，尤其想要收肚臍的減肥人士，飲食更應以多菜少肉為原則。然而，纖維卻有水溶性及非水溶性之分，要是非水溶性纖維攝取不足，便可能令糞便分量太少，不能刺激腸道排便反應，同樣會導致腸道不通。

「含非水溶性纖維的食物，一般口感較為粗糙，例如菜芯、通菜、菠菜等深綠色蔬菜、連皮水果等，多攝取非水溶性纖維才能製造足夠的糞便量，加速腸道蠕動；而含水溶性纖維的食物如麥片、去皮果肉、節瓜和冬瓜肉之類，則口感較滑，其主要功用是吸附體內多餘膽固醇，並排出體外。」

水溶性纖維雖亦能軟化大便，但若本身便量不夠亦「無用武之地」，故營養師建議想要調整腸胃的人應多進食非水溶性纖維，再附以適量水溶性纖維軟化大便，才有助解決排便不暢的煩惱。

她又提醒大家，在攝取大量纖維後，千萬別忘了多喝水，因為纖維經過消化後停留在腸道，若沒有足夠水分作潤滑，非但不能將廢物排出，更可能令腸道阻塞的情況更嚴重。

第3招 益生菌必須夠「頑強」

腸臟環境欠佳會令腸道「益菌」與「害菌」數目失衡，繼而令腸道蠕動減慢，引致排便不暢等腸道問題，假肚臍自然難以趕走。其實，現代人生活繁忙，不少人都會選擇食用營養補充品作調理，益生菌便是其中一種較多人選擇的補充品，市面上亦有不同類型的產品可供選擇。但張可琪建議大家在選購含益生菌成分的產品時，應留意以下2點：

- ① 若選擇食用含益生菌的乳酪產品，應同時留意產品的脂肪及糖分含量，若兩者含量過高，則容易致胖，長遠反而增加患上慢性疾病的風險；
- ② 另外，亦應留意益生菌是否能抵禦胃酸，最終到達腸道。需知道整個消化過程歷時24-48小時，若益生菌的活性不足，對調理腸道亦沒甚幫助。

除此之外，若正在進行抗生素療程，亦有可能會短暫打亂排便習慣，這是由於抗生素有可能將腸內益菌亦一併清除，引致腸內環境失去平衡；但只要在停用抗生素後腸道活動回復正常，便不需過分擔心。



第4招 改善生活習慣助排便

除了上述有關飲食習慣的注意事項外，大家亦不妨留意一下自己有沒有以下不良生活習慣，如能加以改善，定可健腸收肚臍：

- ① 太晚睡覺。晚上 11 時至翌日 2 時是腸道進行調整的時間，如果遲不睡，腸道休息不足，當然「鬧罷工」；故此，應該準時上床睡覺，並保證 7 小時的睡眠，讓腸道得到充分的休息。
- ② 運動不足。不少女白領受假肚臍困擾，其中一個主要原因是缺乏運動，導致腸道蠕動亦變得緩慢，廢物留在腸道的時間太久，令大便水分被抽乾，自然更不利排便，形成惡性循環。如能每天進行 30 分鐘的帶氧運動，讓全身肌肉及腸道活動一下當然最理想，如真的抽不出時間運動，亦可於飯後散步約半小時，或睡前以肚臍為中心按摩腹部。
- ③ 不吃早餐。早上起床趕著上班，不少都市人都會選擇不吃早餐，但其實腸道經過一整晚的休息，1 杯清水 + 1 分早餐是最有效刺激腸道蠕動的方法。
- ④ 心情緊張。個人情緒亦會影響排便，例如經常便秘的人士，一想到要「辦大事」便十分緊張；又或早上時間太匆忙，趕著上班等，這些情況都會令便意減退。故此，若早上真的沒有時間排便，午、晚餐後亦可嘗試培養便意。



其實臨床上真正因腸道結構或疾病問題而引致排便不暢的個案只屬少數，其餘大部分都因不良生活習慣而引致腸道不暢通及假肚臍等問題，故大家不妨參考營養師的建議，從生活及飲食習慣著手調理；同時亦應注意，即使排便不暢的情況持續，亦不應隨便使用含瀉藥成分的產品通便，因腸道有可能形成依賴，變成「懶腸」，日後便有機會不能正常排便。○

外餐族健腸錦囊

香港人生活繁忙，即使知道自己的飲食及生活習慣欠佳，也未必能一時三刻改變陋習，故張可琪特別為外餐一族提供以下健腸小貼士，大家不妨參考：

- ✓ 外餐時可刻意加點蔬菜，例如蘿蔔、菜芯等都是不錯的選擇。
- ✓ 在辦公室準備麥片等高纖食物，可作下午茶或加在飲品中，增加纖維攝取量。
- ✓ 餅乾等零食太精煉，難以增加便量，可改選栗子等含豐富纖維的零食。
- ✓ 肉乾、腸仔、餐肉等加工肉類含大量防腐劑及添加劑，而且高鈉高鹽，加速水分流失，令腸道變得乾燥，故應少吃。
- ✓ 雖說早上進食早餐後最能刺激腸道蠕動，但即使錯過「黃金時間」，亦應每天預留固定時間培養便意。