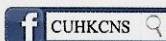




香港中文大學營養研究中心
高級營養師 林潤梅小姐

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。



腸道好幫手

編輯：潔 設計：小青

腸的功能除了負責消化食物及吸收養分外，還要肩負重要的免疫器官功能。腸道每天都要處理不同的食物或飲料，而細菌或病毒有機會透過食物或飲料入侵腸道；若腸道健康，可有效阻擋細菌、病毒的入侵。



想打造健康的腸道環境，可從飲食方面著手，吸收以下3種「腸道好幫手」：

纖維素

纖維素有助促進腸道蠕動，減少腸道細菌，以及代謝過程中所產生的毒素或致癌物質，降低罹患大腸癌的機會外，亦可預防便秘。故此，大家應多吃含豐富纖維的食物，如全穀物、蔬果、堅果類等。

益生菌 (Probiotic)

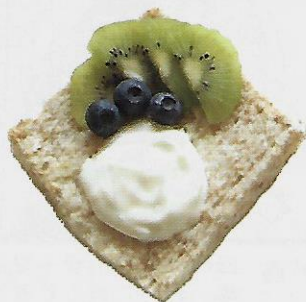
益生菌是腸道的益菌，它有助於平衡腸道菌群及增強腸道表面保護層，使病原體不能依附在腸道內。大家可嘗試食用乳酪和乳酸飲品等含益生菌的食物，但宜選擇低糖及低脂的種類。

益生元 (Prebiotic)

益生元是益生菌所需要的營養素，它促進益生菌的生長，增加其數目及刺激其活性。益生元是一些不易為人體吸收及消化的食物，如纖維及寡糖等物質，但大家可多吃含豐富寡糖的蔬果，如香蕉、蘆筍、洋蔥、大蒜及豆類等。

家長亦不妨在家製作簡單、健康的小食，只要花少少心思和時間，便能促進孩子腸道健康。

水果乳酪配多士



麥方包



1片

原味乳酪



1杯

藍莓、奇異果



1/2杯



1. 烘焗麥方包，然後將麥方包切開四份。
2. 在多士上放水果、乳酪後即可進食。