



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

編輯：潔 設計：小青

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。



有研究指出，每7個香港人，便有1人有排便問題。除了壓力問題，「多肉少菜」的飲食習慣，以致膳食纖維攝取不足，加上喝水不足，以及缺乏運動，腸道蠕動功能減弱，亦會導致排便困難。此外，腸道有過億的細菌，若當中有較多壞細菌，也會影響排便。

要改善排便，就必須從多方面著手：

- ◆ 養成運動習慣；運動能促進腸道蠕動，以排出糞便。
- ◆ 可進食乳酪、乳酸飲品等食品，攝取益生菌，對抗腸道中的壞細菌，使腸道回復健康。
- ◆ 每日飲用8杯水，以及增加進食高纖食物(如：蔬菜、水果、麥片、豆等)，能製造足夠糞便量之餘，還能軟化糞便，使之不至於過硬而難以排出。

纖維——想不到的妙效

增加膳食纖維除了能幫助排便、預防便秘外，還能降低患上疾病風險：

降低糖尿病風險	降低大腸癌風險	減低血管疾病風險	降低肥胖風險
<ul style="list-style-type: none"> 纖維可減慢血糖上升的速度，又可以增加胰島素敏感度，有效穩定血糖，減低患上糖尿病的機會。 	<ul style="list-style-type: none"> 纖維能夠縮短糞便在大腸內停留的時間，減低吸收致癌物質的機會。 有助好細菌在腸道內繁殖，有助細胞健康，降低大腸癌風險。 	<ul style="list-style-type: none"> 纖維與膽固醇結合，使膽固醇排出體外，降低血液中的膽固醇水平，減低心血管疾病風險。 	<ul style="list-style-type: none"> 可在飯前先進食蔬菜水果，平時多選擇高纖維的小食，如番薯、粟米等，增加飽肚感，減低進食過量的機會，降低肥胖風險。

不少孩子抗拒進食蔬菜，家長們不妨試試以下食譜，用不同顏色的蔬菜吸引孩子進食：



材料

雞柳	90g
三色椒	各半個
雲耳	2-3朵
黑胡椒粒	適量

醃料：

蒜茸	適量
薑茸	適量
生抽	1茶匙

彩椒雲耳炒雞柳

做法

1. 雞柳加入調味料，醃20分鐘。
2. 把三色椒及浸發好的雲耳切成絲備用。
3. 在易潔鑊燒熱1茶匙麻油，先放適量蒜茸爆香，再加入雞柳，然後灑黑胡椒粒，炒至9成熟。
4. 加入預備好的蔬菜快炒即可上碟。

