



告別便秘 下 助腸道暢通？

酵素

從飲食中補充膳食纖維和水分是解決便秘的最有效方法，但是現實中難以做到每餐多蔬果，因此近年流行服用營養補充品來解決腸道健康問題。

今期營養師為我們剖析纖維粉、益生菌、酵素這三種營養補充品對腸道健康和解決便秘的功效。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

纖維粉 欠缺其他營養

蔬果中的膳食纖維能夠幫助改善便秘，若食纖維粉是否同樣有效？養和醫院營養師莫穎珊表示：「纖維粉的成分一般為水溶性纖維，包括洋車前子 (psyllium husk)、瓜耳膠 (guar gum)、菊糖 (inulin)，主要是溶於腸內的水分後帶黏性，幫助大便形成，有助軟化大便，改善大便過硬問題。但不含非水溶性纖維，若便秘的問題是腸道缺乏蠕動，纖維粉未必有助排便。」

長遠而言，除了個別情況 (如：無法進食固體食物)，我們並不建議依賴進食纖維粉而解決腸道問題，因為水果、蔬菜和五穀雜糧除了同時含有非水溶性纖維，還有其他的營養價值，例如提供礦物質、維他命和抗氧化物等等，都是纖維粉無法提供，同時高纖維食物能夠增加飽肚感，避免過量進食，有助控制體重和預防大腸癌。便秘的大部分原因是飲食中多肉少菜導致纖維不足，所以最有效方法還是從日常飲食入手，不均衡飲食後以纖維粉來『補救』對健康無益。」



▲纖維粉的成分主要是水溶性纖維，未必能夠幫助刺激腸道蠕動。

益生菌 無助即時排便

益生菌有助改善腸道健康，在很多乳酪產品中都能看見，它到底是如何改善腸道健康？莫穎珊指出：「正常腸道內會同時存在好和壞的細菌，飲食習慣、藥物使用、便秘或腹瀉等都影響腸道菌叢 (Gut Microbiota)，當壞菌過多時容易引起腸道問題，例如：腹瀉、消化不良。而長期進食益生菌的功效是幫助增加腸道益生菌的數目，有助預防便秘和軟化糞便，但當有便秘時服食益生菌未必不能夠即時改善問題，更有研究表示腸道內有部分免疫系統，當壞菌過多時也會導致免疫力較弱。」

益生菌以外還有益生元，它的功能是提供養分給腸內益生菌，多進食含有益生元的蔬果能令益生菌容易自然生長。

益生菌是必須要冷藏才能發揮功效，而莫穎珊提醒市面上有很多不同品種和組合的益生菌，效用有可能因人而異，當中以雙歧桿菌 (bifidobacterium) 和乳桿菌 (lactobacillus) 這兩個品種暫時較多醫學研究支持，使用前如有疑問應該先諮詢醫生或註冊營養師。同時亦要留意部分乳酪飲品的糖分的含量，因為益生菌本身屬酸性，部分生產商為了味道更吸引，而加入大量糖分令其變甜。

◀益生菌必須冷藏才能發揮功效，而且要注意產品當中所添加的糖分會否過高。



戒吃澱粉質 也會便秘

近年流行食用酵素，以及在一些茶類產品內也有加入酵素發酵，莫穎珊說：「經發酵的茶含益生菌，其效用同上，而酵素本身是幫助腸道內消化的重要元素，不少的天然食品內都含有酵素，例如木瓜、菠蘿、奇異果等等。但是酵素在食物消化過程中已經被改變，所以進食用酵素未必能夠改善便秘。」

莫穎珊表示除了纖維不足會導致便秘，原來有些減肥餐單也有影響，她說：「部分減肥人士會選擇跟從低碳水化合物餐單，戒吃五穀、高澱粉質蔬菜、水果和豆類等含有纖維的食物，也有機會導致便秘。同時若避免吃含澱粉質的食物，容易進食更多肉類，影響膳食纖維吸收量，所以我們不建議完全戒吃澱粉質，每餐最少應有半碗份量的澱粉質食物。」

養和醫院營養師
莫穎珊



◀▶ 食用酵素對改善短期便秘問題功效不大；木瓜、奇異果等蔬果亦含有天然酵素。



纖維粉 益生菌

大量纖維 無法適應

莫穎珊建議有服用纖維粉、益生菌、酵素習慣的人士要留意每次服食的份量，特別是過往攝取纖維較少的人不應一次過服用太多，她說：「如果本身攝取纖維不多，突然吸收大量纖維，反而會導致難排便。因為腸道不能習慣，加上水分未必足夠，反而令大便體積變大和變硬，更難以排出。便秘時服食大量營養補充品，更有機會增加腸道負擔，所以應該逐步調整。」

大家更應留意益生菌、纖維粉、酵素對於缺乏非水溶性纖維而便秘的人而言，未必有幫助，所以改善便秘的最佳方法還是要多吃蔬果、均衡飲食，補充足夠的膳食纖維和水分。

▶ 最佳解決便秘問題的方法是改善飲食習慣，多吃蔬果、均衡飲食。



▲ 不少人會選擇纖維粉、益生菌等營養補充劑來改善便秘，但要避免服食過量，對腸道造成負擔。