

Tips for the Elderly - How to Maintain a Healthy Digestive System

Australian Chinese Daily Weekend Edition 2/11/2019

《1623期》長者資訊

Design : Shirley

維持長者腸胃健康有妙法

隨著年齡的增長，很多長者的腸胃消化功能開始走下坡，很容易會出現肚痛胃脹、便秘、腹瀉、反胃打嗝、甚至噁心嘔吐、排便出血的狀況。這些都是腸胃不健康的症狀。那麼，長者該如何保護好腸胃呢？

不同種類纖維維持腸胃健康

首先，長者必須養成健康飲食習慣，每天進食足量不同種類的纖維。《澳洲健康飲食指南》建議：男士每天要攝取至少 30 克纖維，女士每天至少要 25 克。這其中包括可溶性纖維、不可溶性纖維及抗性澱粉。除了促進腸胃健康外，纖維還有降低膽固醇、血脂、血糖等功效。常見的富含纖維的食物包括五穀雜糧、蔬果、豆類、果仁和種子等。如果咀嚼吞嚥能力不是太好的長者，不妨嘗試去皮煮軟一些蔬果或豆類，或是磨成粉的果仁種子，全麥麵包或高纖維白麵包等來補充纖維。

其次，建議長者每天喝 1.5-2 升液體，以水為主。不僅腸胃需要吸收水分以保持健康，食物的纖維在消化過程中也需要吸收水分。水分還可幫助將身體裡的毒素及排洩物排出體外，好處多不勝數。

益生菌是腸胃的保衛兵

保衛第三，確保腸胃裡有足夠的益生菌。益生菌，一般指進食後對宿主有正面效益的活性微生物。益生菌被稱為腸胃的「保衛兵」，因為它可以緩解便秘，幫助排便，並與腸胃裡的有害細菌戰鬥，預防腸胃癌。含益生菌的食物一般是指發酵食品如益力多、酸奶、泡菜、味噌、納豆、醬菜等。如果長者無法從平常飲食中攝取到足夠益生菌，也可以考慮服用益生菌補充劑。

甚麼是益生元食物

第四，長者應該進食足夠含有益生元的食物。

甚麼是益生元食物？益生元是天然食物中不易被消化的多醣成分，但是可被消化系統尤其是大腸中的益生菌利用於生長和代謝。換句話說，益生元就是益生菌的糧食。缺乏了糧食，益生菌也就有可能沒辦法在人體內繼續生存。常見的含益生元的食物包括蒜（頭）、羌、洋蔥、蘆筍、蘑菇、香蕉等。除此之外，一些早餐麥片、麵包、酸奶等食物也添加了益生元。

最後，維持健康的生活方式也是非常重要。長者應該維持規律的飲食時間，少吃多餐，控制甜食、咖啡因、油膩食物、酸辣食物及冰冷食物的攝取。此外，保持足夠的睡眠，多做運動，少喝酒和抽煙，保持輕鬆愉快的心境等，都是長者可以有效地幫助維持腸胃健康的最好方法。

作者：陳莉莎（澳洲註冊營養師及糖尿病教育家，亦是澳華療養院基金合約營養師）



ANHF

AUSTRALIAN NURSING HOME FOUNDATION

澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話: (02) 9784 0838 電郵: cmu@anhf.org.au

網址: www.anhf.org.au