

Please Don't Overlook Digestive Health

Australian Chinese Daily Weekend Edition 28/6/2020

長者，請不要忽視腸胃健康

很多長者都受到腸胃健康這個問題的困擾。肚子痛、胃氣脹、便秘、腹瀉、反胃打嗝、噁心嘔吐、排便出血等都是腸胃不健康的症狀。有些比較謹慎的長者，會為此盡早就醫。反之，有些長者卻可能會覺得反正這是多年的老毛病，就隨它去吧。其實，除了上述症狀外，無意識狀態下體重變化明顯、長期疲乏、情緒焦躁、皮膚脆弱敏感、免疫系統功能下降，都可能因為腸胃不健康所引起。所以，各位長者千萬不要忽視保護腸胃健康的重要性！

今天，我就在這裡和你們介紹幾個保護腸的飲食和生活習慣。

第一) 攝取足量的不同種類的膳食纖維。 澳大利亞心臟協會推薦成年人每天應攝取 25-30 克纖維。而且最好這些纖維還是屬於不同種類的，包括可溶性纖維，不可溶性纖維和抗性澱粉。想要達標，各位長者每天除了要進食 5 份蔬菜（最好是不同種類不同顏色的蔬菜）、2 份水果之外，還要多加補充一些高纖維的穀物及相關食品，如燕麥、小麥、大麥麥芽、豆類、麥糠、藜麥等。備註：1 份蔬菜 = 1 馬克杯 (250mL) 未煮熟的菜 = 馬克杯煮熟的菜

1 份水果 = 1 個中等大小的水果 = 2 個小水果 = 2/3 - 1 杯切好的水果

第二) 喝足夠的液體。 因為腸胃需要吸收水分以保持健康。另外，食物的纖維在消化過程中也需要吸收水分。所以長者最好每天要喝 1.5-2 升液體，相當於 6-8 杯液體。當然這包括你喝的牛奶、湯等，但是最好其中大部分是水。

第三) 確保腸胃裡有足夠的益生菌。 益生菌，英文稱 Probiotic，是一種有益的細菌。可說是我們腸胃的保衛兵，能與腸胃裡的有害細菌戰鬥。益生菌還可以幫助發酵纖維。它的生成物有益於腸胃細胞健康，可以維持腸胃裡的酸鹼度 (pH 值)。所以大家不妨多吃一些含有益生菌的食物，例如酸奶、益力多、大豆飲料、味增湯、泡菜等。在這其中，我極力推薦酸奶，因為除了益生菌外，酸奶還含有鈣、蛋白質等其他營養物質，對於長者的身體益處多多。注重體重或有基礎疾病的人士，可以選擇低脂酸奶。不過，有一點要提醒長者的，並不是所有酸奶都含有益生菌。所以大家購買時務必要細看營養標籤，最好是挑選那些有清楚說明益生菌菌種和數量的產品，以確保食用後能真正補充益生菌。如果長者無法從日常飲食中攝取足夠的益生菌，也可以諮詢醫生或營養師的意見是否需要吃益生菌補充劑。

作者：陳莉莎（澳洲註冊營養師、糖尿病教育師，同時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