單位：衛生局-保健科
聯絡人：鄭綉錦 科長
電話：049-2222473
地址：南投縣南投市復興路 6 號

「嗯嗯」卡關別煩惱！ 其實吃得對就會順

在營養諮詢門診時，經常聽到長輩唸叨排便不順，像是最近有位黃阿姨跟營養師說「最近總是 2-3 天才排便一次，肚子脹脹不舒服，有什麼方法可以改善?」，經評估發現阿姨是因為牙口退化、而食量變小、且平常都是久坐少動、加上飲食精製化及外食比例增加，所以導致蔬菜、水果及全穀類攝取明顯不足，膳食纖維吃不夠，這亦是成為影響腸胃道健康的關鍵原因之一。

南投縣社區營養推廣中心林欣儀營養師指出，膳食纖維就像腸道的「清道夫」，能改善便祕、穩定血糖、降血膽固醇、控制體重，補充膳食纖維其實不用吃得複雜，飲食小改變，長輩也能輕鬆補。

林營養師分享：膳食纖維好處多多！吃得夠能幫助腸道蠕動，讓排便更順暢、維持腸道健康。建議選擇高纖蔬菜，例如：黑木耳、香菇、牛蒡、秋葵、地瓜葉等。同時每餐搭配以彩虹蔬果為原則，指蔬果的色彩如彩虹般分為「紅、橙、黃、綠、藍、紫、白」等七色，讓營養均衡、植化素更豐富。水果選擇當季可連同果皮一起吃，營養價值更高，至少 1/3 主食選擇未精製全穀雜糧，例如:地瓜、南瓜、燕麥、糙米飯等，減少加工的食物保留較多膳食纖維，能有助於穩定血糖、增加飽足感，再搭配足夠水分與規律活動，促進腸胃道功能。

南投縣政府衛生局陳南松局長提醒，「膳食纖維」應漸進式攝取，以避免消化道不適，若有慢性病或特殊飲食需求者，應依醫師或營養師指示調整攝取量；亦鼓勵民眾多加利用社區營養推廣中心各項資源，包括團體衛教、輔導共餐據點及餐飲業者、營養諮詢門診服務，協助民眾提升營養識能，把均衡飲食輕鬆融入日常生活，打造健康的飲食環境，讓長輩吃得安心、生活更有品質。民眾如有營養相關問題，可電洽南投縣政府衛生局社區營養推廣中心服務專線 049-2247809。