

“医生,我都努力在喝蜂蜜水、吃香蕉了,但便秘还不是没放过我。”“我便秘的那两天都喝了酸奶,但效果还不是一般般。”其实,这些饮食对于通便、缓解便秘来说,效果真的很普通,甚至对有的人根本就没用。

越吃越“畅通”无阻

“最”通便的四样食物
效果一般

蜂蜜水

早上起床空腹先喝一杯蜂蜜水,这样可以促进清肠排便,这种观念很多人都深以为然,并且养成了习惯。但是,有人喝了蜂蜜水会觉得“通便”,也有的人觉得没用。

蜂蜜味甘,性平。不同时间喝蜂蜜水饮用效果不同,晨起空腹喝蜂蜜水促进排便的效果比较好。另外,有人觉得有通便效果是因为对蜂蜜中的果糖不耐受或轻度不耐受,跟有人喝了牛奶乳糖不耐受类似。对蜂蜜里的果糖不耐受的人,经常吃蜂蜜反而会影响肠道正常功能。

香蕉

香蕉的确有润肠通便、帮助排便的效果,但不是所有的香蕉都有这个效果,只有成熟的香蕉才有这种功能。摄入膳食纤维可以帮助通便,而成熟的香蕉含有大量的水溶性植物纤维,当达到一定量时的确有通便的效果。

周围菜市场、水果店里,一般还是有略微硬的“年轻香蕉”,如果是吃这种香蕉,就完全达不到排便的效果。“年轻香蕉”含有鞣酸,不仅没有缓解便秘的作用,反而容易加重便秘的症状。

酸奶

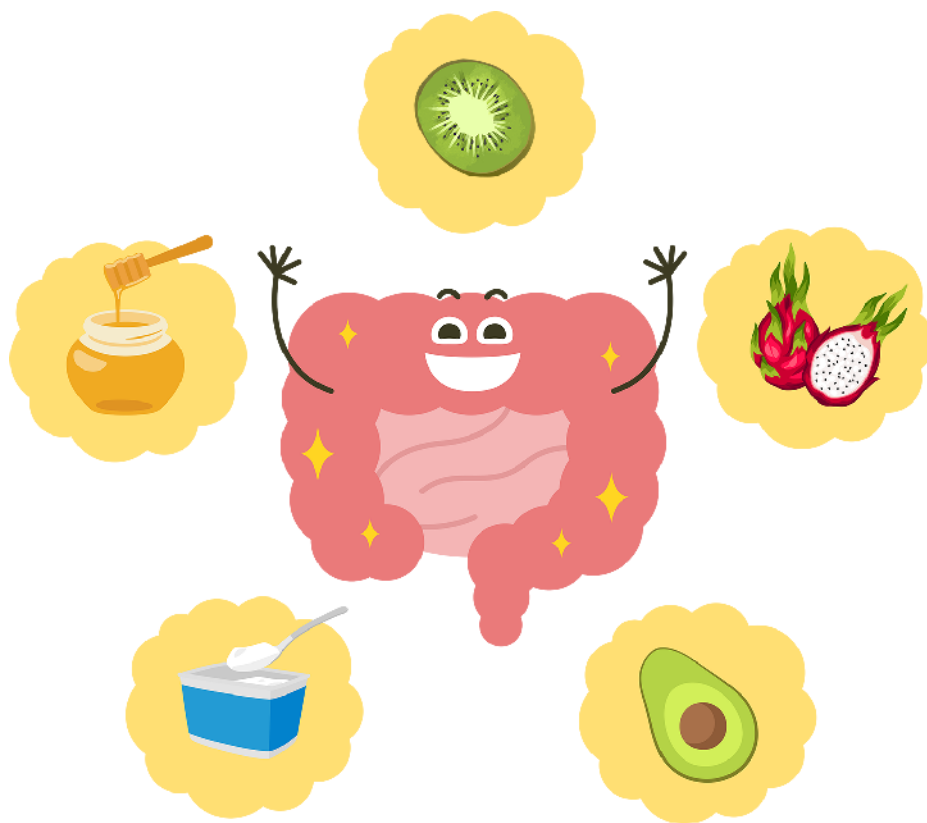
酸奶中富含益生菌,的确可以调节肠道菌群,帮助缓解便秘,有长期慢性便秘的人是可以长期喝酸奶的,也适合喝牛奶拉肚子的人群。

但是别指望喝了酸奶就能马上跑厕所。酸奶不是泻药,临时喝酸奶通便效果可以说是基本上等同于零。所以,建议有便秘倾向的人,可以长期坚持喝酸奶,才会慢慢看到效果。

黑咖啡

有相关研究发现喝咖啡的人要比不喝咖啡发生便秘的概率低,大约29%的人喝咖啡会有通便的效果。这可能与咖啡可以促进胃泌素分泌,能刺激肠道活动,增强肠动力有关。

不过咖啡通便的效果完全因人而异,有人喝了立马见效,有人则毫无反应。没有喝咖啡习惯的人群,也没有必要为了让自己排便去喝,别人亲测有效,不见得对自己有用。



4种水果通便效果很好

火龙果

火龙果富含膳食纤维、果胶和低聚糖,不仅能促进大便的形成,还对调节肠道菌群有好处,黑黑的火龙果小籽的粗纤维高达13%,不能被肠道消化吸收,正好就能刺激肠道蠕动,帮助通便。

无论红心白心,都富含膳食纤维,都有通便效果,红心比白心的含糖量高,口感更甜,个别矿物质略高,价格也更高一些,根据喜好和需求选择即可。

西梅

西梅的确是通便的好帮手。天然西梅汁中含有水溶性的天然果胶纤维和不溶性的植物纤维,这两种纤维的组合可以增加肠道的蠕动,软化肠内排泄物、增加排便次数,还可以加速清空肠道、放松舒缓肠胃。

就算买不到新鲜西梅,西梅干的膳

食纤维含量和山梨糖醇的含量也很高,而且吃西梅干通便的效果可能比新鲜西梅更好。

牛油果

牛油果的确是一种很好的水果,仅从通便这个角度来看,膳食纤维含量就是水果里的佼佼者。牛油果100g里的膳食纤维含量高达6.7g,不仅如此,牛油果的可溶性膳食纤维含量也很高,可以增加大便的含水量,拉出来的便便才没有那么干,也就更顺畅。

猕猴桃

目前国内外很多研究都证明了猕猴桃有通便的功能,其中2021年发表的一项小规模随机试验表明,每天吃两个猕猴桃可减轻便秘和腹胀。从成分来看,猕猴桃的膳食纤维含量是比较丰富的,自然也就能够帮助通便。

这些食物也能帮助缓解便秘

除了上面那些水果之外,还有这些食物可以帮助缓解便秘。

薯类如红薯、土豆、山药、芋头等。叶类蔬菜如芹菜、羽衣甘蓝、红薯叶、西兰花、蒜薹等。菌藻类蔬菜如金针菇、口蘑、香菇、木耳等菌藻类蔬菜。魔芋类食物如魔芋粉、素毛肚等。煮熟的豆类如黑豆、菜豆、芸豆、青豆、花豆、黄豆等。煮熟的杂粮如黑麦、麸皮等。

另外要注意,有些食物吃多了的确会增加排便的困难,比如韭菜、羊肉等,容易使大便干结,加重便秘。还有就是辛辣、干炒、油炸、烧烤的食物,如果最近一段时间排便比较困难,那就

建议戒口。

缓解便秘,这些事情要多做。掌握良好的饮食结构,选择正确的食物类别,摄入足够的蔬菜、水果、水分和全谷物是健康人群预防便秘以及便秘患者治疗的基础。

不管吃哪种通便效果好的水果、食物,其实预防便秘、缓解便秘很重要的有一点就是要多喝水。大便中的水分约占25%,身体缺水时,大便中过多的水分会被大肠吸收,导致大便干燥,甚至便秘。在临床上,部分轻度的“便秘”患者只要通过多喝水,就能有明显的缓解。

(健康时报微信公众号)

西瓜美味好处多 适量食用益健康

本报讯 范志红 炎热夏季来临,“空调、西瓜、WIFI”成了不少人的夏季标配,吃一口清凉多汁、爽脆鲜甜的西瓜,能让幸福感瞬间“爆棚”。科学研究也证实了西瓜爱好者多年来所知道的:这种身披绿外衣、头扎马尾辫的“大圆球”不仅美味,而且营养丰富。近日,美国路易斯安那州立大学营养与食品科学学院发表在国际权威期刊《营养素》杂志的一项新研究显示,经常吃西瓜的儿童青少年和成人的饮食质量更高。

研究发现,西瓜中的瓜氨酸和精氨酸能够降低人体心率和体内一氧化氮的产生、减少氧化应激,在控血压、降血脂、控血糖、预防心脏病方面发挥良好作用。调查显示,常吃西瓜的人群摄入的加工糖更少,饱和脂肪酸摄入量也更低。另外,西瓜富含膳食纤维以及维生素C、维生素B₆、番茄红素、镁、钾等抗氧化剂、矿物质和必需维生素,有助维持心脏代谢健康。

夏天吃西瓜,能补充水分、止渴降温,起到利尿、促进新陈代谢的作用。西瓜最突出的优点就是含水量大。西瓜中的番茄红素是最值得关注的营养素。提到番茄红素,很多人会想到西红柿,但西瓜中的番茄红素含量也很高。西瓜颜色越红,番茄红素含量越高。与西红柿不同,西瓜中的番茄红素不用经过烹饪就能被人体直接吸收。番茄红素是常见的类胡萝卜素之一,不少研究证明,番茄红素能帮助抵御氧自由基的攻击,起到改善血管功能、保护心血管健康的作用。

除了红彤彤的瓜瓤,西瓜其他部位也值得一吃。西瓜籽富含油脂,有健胃通便的作用;含有的不饱和脂肪酸能帮助降血压、预防动脉硬化;西瓜籽中的锌能提高男性生殖系统健康,镁有助改善记忆力。西瓜皮又称“瓜衣”,共分三层:青衣、翠衣、白衣。青衣(表皮)晒干煎饮代茶,能缓解干燥引起的咽痛咽干;翠衣(削去表皮和果肉的部分)还是一味中药,富含果胶、维生素、微量元素等,凉拌或做成西瓜翠衣饮,清热解暑、生津止渴。

西瓜虽好,还应限量。西瓜属于高GI(升糖指数)食物,其中富含的果糖不容易让人产生饱腹感,很可能不经意间就吃过量。近几年,新品种西瓜不断上市,有的含糖量超过12%,您爱吃的甜西瓜其实没有想象中那么低糖。如果任性地一次吃个够,很可能给身体带来危害。膳食指南建议,健康人群吃西瓜每天半斤足矣;糖友每天吃西瓜最好不要超过三两(约两片),不建议餐后立即大量食用,会造成血糖波动,但餐前少量吃有助控制血糖;肠胃差的患者也不宜吃太多西瓜,以免引起肠胃不适;肾功能不好的人群,也要少吃,否则会加重肾脏负担。

选购西瓜也有讲究,最好根据家里人数多少决定西瓜大小,人少最好买袖珍西瓜。西瓜买回家后,切开后将要吃的部分切下,另一部分立即用保鲜膜封好放入冰箱,第二天必须吃掉。挑选西瓜时,可以注意看看表皮纹路是否间隔均匀、瓜脐是否平或微凹,如果“是”则说明瓜体已膨胀到最大,西瓜更为成熟。