

说到便秘,大多数人耳边最先响起的建议往往是:“多吃粗粮和蔬菜水果。”于是,很多朋友特别认真地啃玉米,喝小米粥,嚼红薯,吃香蕉、黄瓜、西红柿……结果,要说一点儿帮助没有吧,有点冤枉了大家的努力,但程度却有限。视厕所如战场、长期遭受便秘困扰的朋友们,希望此文章对你能有些许的帮助。

想要如厕不费力 试试通便“特效食物”

不吃早餐,错过最佳排便时机

早餐之所以重要,是因为吃东西能够触发胃结肠反射。这个反射会增加结肠(也就是大肠)的运动,想象一下仓库发了一大堆货,快递员不得不开工的场景……

同时,我们从躺着到下床站立的过程,发生了一个从仰卧位向直立位的体位转变。别小看了这个转变过程,它会诱发直结肠反射。这个直结肠反射跟胃结肠反射会产生一个协同效应,导致高振幅结肠蠕动波的传播,形成排便刺激——这也是为什么大家很容易产生强烈的如厕冲动。

喝够水是排便通畅的基本保障

先科普一个重要知识:正常的大便约含74%的水,硬硬的大便含<72%的水,软软的大便含≥76%的水。也就是说,含水量只需要相差2%,就能决定你在厕所努力2分钟还是20分钟……

长期遭受便秘困扰的朋友们,多喝水是你们首要的也是非常重要的作业,每天8杯水(1500~2000毫升液体)是排便通畅的基本保障。否则,就算膳食纤维摄入充足,也不能充分发挥纤维的通便效果。

水对通便的帮助是多方面的:水本身以及水里的离子及无机盐,如镁离子、钙离子、硫酸盐、碳酸盐、碳酸氢盐等,它们在胃肠道中经过一系列转化后形成的化合物,一部分可以从肠壁吸收水分,帮助便便充盈水分并软化;一部分可能会刺激结肠反射;还有一部分可能具有益生元作用……

吃对吃够膳食纤维

对于蹲坑费力、排便疼痛、便便干结等原因不能每天排便的朋友们,适当增加膳食纤维的摄入量确实可以有效减轻你们的痛苦。

膳食纤维是一个大家族,根据溶解度(可溶于水的程度)、黏度(流动阻力程度)、发酵能力(在结肠内被肠道细菌利用发酵的能力),这个家族又被分成很细化的六类。

它们帮助人们愉快如厕的功能,主要来自两个方面:一方面,在结肠内被细菌部分或全部发酵,通过增加菌群数量来增加粪便重量,留住水分、产生短链脂肪酸和气体,让便便更松软更容易排出——这个功能主要由可能被适度发酵的可溶性膳食纤维来完成,比如果胶、菊粉等;另一方面,通过刺激肠道黏膜来增加水分和黏液分泌,从而促进便便在肠道内的运输——这个功能主要由不可溶性膳食纤维来完成,比如颗粒大而粗的麦麸。

但要提示大家,无论是加热还是粉碎,加工不会破坏膳食纤维;但相比于煮熟的蔬菜,生食蔬菜或者蒸的蔬菜,对松软便便更有帮助。因为不论是热炒还是烤制,都会改变蔬菜里的某些有益成分(例如维生素、多酚),从而减弱它们与纤维的协同作用。



这些通便“特效食物”能够帮助排便

食物在便秘治疗过程中发挥的作用,不仅与膳食纤维有关,还与其他成分(比如多酚、山梨醇等)的协同作用相关。所以,你会发现:尽管你刻意多吃了些玉米、小米、芹菜等你认为够“粗糙”的食物,对于改善便秘的效果依旧不那么让人满意。

研究证实,能够更有效帮助

我们松软便便的食物包括了下面这些:

水果组:猕猴桃(尤其是金果)、李子、西梅、百香果、梨、苹果;

蔬菜组:菠菜、绿豆、茄子、茴香、洋葱、西兰花、花椰菜、苦瓜、其他豆科植物;

其他:亚麻籽、发酵酸牛奶、木耳、麸皮。

膳食纤维摄入过多反而会胀气

正如开篇所说,医生们都会建议便秘病人“摄入充足的膳食纤维”。多少算“充足”呢?根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》,成年人每天应摄入25~30克膳食纤维,14岁以下儿童按照10克/1000大卡能量计算。

成年人这个需求量,通过每天不少于500克蔬菜水果,以及全天谷物中不少于1/3是全谷类,一般是可以达标的。不过,大多数人的摄入量都不足,平均只达到了推荐量的一半左右。

上述被研究证实格外有助于缓解便秘的食物,会因人而异,并不意味着就要吃很多很多。毕竟,我们的胃口有限,且我们需要

均衡的、多样化的食物结构来满足身体的多种代谢需求。不能为了软化便便就顾此失彼,也不意味着膳食纤维摄入量越多越好。当膳食纤维摄入量>50克/天,反而有可能制造腹胀、肠胃胀气等麻烦。

正确的做法是:每天食用4~5份水果和/或蔬菜(差不多500克以上),并选择富含纤维和微量营养素的全谷物(建议全谷物至少占一天谷物摄入量的1/3)。

不过,无论通过天然食物还是膳食纤维补充剂来调整便便,都请“缓慢渐进”,以避免/减少不良反应,如腹胀、肠胃胀气和肠痉挛等。

(刘遂谦)

现制饮料消费提示发布

珍珠奶茶、果茶、果汁等现制饮料深受消费者,特别是年轻人的喜爱。为帮助消费者科学饮用现制饮料,特做如下消费提示。

种类丰富

现制饮料通常是指在餐饮或相关场所,通过现榨、现磨、现调等方式,现场制作的茶饮、果汁、咖啡、植物饮料等。由于现制饮料是在消费者下单后加工制作,可以根据消费者需要适当调整原料、口味和出品温度等,满足消费者的个性化需求。

科学饮用

注意饮用时限。现制饮料最好要现制现饮,从制作到饮用不超过2个小时,建议不要把现制饮料存放在冰箱内隔夜饮用。

注意饮料成分。现制饮料添加珍珠、芋圆等辅料时,要慢饮浅吸,避免吸入气管导致窒息。

注意饮用方式。饮用冰饮或冷饮时,避免短时间内大量饮用,特别是剧烈运动后或消耗大量体力后,以免引起身体不适。饮用热饮时注意温度,避免烫口。血糖高的人群应尽量避免饮用含糖饮料。现制饮料不要过量饮用,更不要代替喝水。

合理选购

选择正规渠道。建议选择证照齐全、环境卫生良好,食材摆放、贮存、操作过程规范的场所。在线点单时,选择正规电商平台。

关注食材和包装材料卫生。可以查看杯身、杯盖等包装材料的存放区域是否卫生,是否有霉点等异常现象。特别是选购“竹筒奶茶”时,要注意观察竹筒是否直接接触饮料,尽量选择竹筒中套塑料杯的饮品。

注意留存小票等。保留好购物小票、杯贴等含有产品、门店信息的凭证,一旦发生食品安全问题可以用于维权。

(郭云昌 涂顺明 孙工贺)

多吃5种食物 有助降血脂

豆类 豆类的营养价值是非常丰富的,其中所富含的异黄酮便是一种降血脂的有效物质。大量数据表明,大豆之所以能够降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇,都与异黄酮有很大的关系。同时,大豆中的植物蛋白对于人体的血管也有着极大的好处,保护心血管,最终降低心脏疾病的风险。

香菇 香菇不仅是一种很香的调味品,对于血脂降低方面也有很大的效果。香菇的主要成分是菌帽,其中含有丰富的嘌呤、胆碱、酪氨酸、氧化酶及一些核酸物质,多食用香菇可以有效地降低血压、胆固醇和血脂。

黑木耳 黑木耳不仅是一种非常常见的菜品,而且其中含有丰富的膳食纤维及多种的微量元素。并且,黑木耳具有水溶性的特点,所以在加热过程中,这些营养物质便可以溶解在汤中,最终达到降低血脂的目的,高血脂患者人群可以多吃黑木耳。

洋葱 洋葱的气味可能大家并不是很喜欢,但是洋葱的降脂保健作用却是毋庸置疑的。那么,洋葱是如何降低我们的血脂呢?这是因为洋葱中含有丰富的碳水化合物及烟酸,所以通过使用洋葱可以很有效地降血脂、扩张血管,保护血管健康。

燕麦等高纤维食物 纤维素对于人体有着诸多的好处,可以防止胆固醇的正常吸收。正因为这种对于胆固醇的妨碍作用,所以通过对高纤维食物的食用,便可以将血液中的血脂浓度大大降低。在这些高纤维食物中,燕麦便是效果非常好的一种食物。所以,建议血脂高的患者人群可以每日服用60~70克。

(北京青年网)