

便秘

如果一周内肠道排便次数少于3次，则为便秘。大便硬且干，有时会在排便时产生不适感。

如果您的肠道排便习惯有所改变，则在遵循如下建议前请咨询您的医生。

为防止便秘，可以采取如下一系列措施：

- 增加纤维摄入
- 避免摄入不含纤维的食物如干奶酪、炸煮片、精炼食物（工业化制面粉糕饼、速溶浓汤等等）
- 多喝水。每天增加饮用至少4杯水
- 持之以恒地进行日常锻炼
- 不摄入会刺激便秘的食物。

富含纤维的食物

- 绿色蔬菜：洋蓍、新鲜芦笋、豌豆、菠菜、玉米、瑞士甜菜
- 水果（最好带皮）：梨、李子、桔子、苹果、欧楂果、番石榴
- 豆科类蔬菜：全部
- 淀粉类：全麦面包、大米和全麦面糊、全麦面粉、燕麦、麦麸、富含纤维的早餐谷物、爆玉米花
- 干果
- 亚麻籽
- 富含纤维的补充食物。请向您的医生咨询。

必须避免摄入的食物：

奶酪、酒精饮料、巧克力、非常成熟的香蕉、带咖啡因的饮料、非常甜的食物。

如何增加纤维摄入量？

- 每天摄入2盘水果和2 ½ 盘蔬菜
- 用全麦面包代替白面包
- 每周吃两次豆科类蔬菜
- 增加一匙麦麸、亚麻籽，或含有酸乳酪的燕麦、水果、奶油面糊或其它食物。
- 制定含有大米或全麦面糊的新的食谱
- 购买单位成份中至少含5g纤维的食物。

在改变日常饮食前，请注意如下几点：

当在您的日常饮食中增加摄入纤维时，有可能遇到腹胀、腹气或腹痛等不适现象。为避免出现此类现象，请逐渐地摄入纤维食物。

请确保增加摄入液态食物，这有助于更好地适应纤维摄入，同时这也是最有效的适应方法。

为减少豆科类蔬菜产生的不适感，请遵循以下建议：

将其放入足够的沸水里煮约3分钟后，盖住并泡在水里一个晚上，然后用足够的水冲洗，接着用文火烹饪。