

一項比較台北、上海市民健康的調查發現，兩地的青壯年族群都苦於腹脹、殘便感等胃腸不適問題，尤其台北二十至三十九歲的輕熟女，整體健康狀況最差。專家說，台灣人平均每天吃三份蔬果，實在太少，女性每天應攝取每份如拳頭大小的蔬果至少七份，男性則要九份，才能維持腸道健康。

台北輕熟女健康糟

董氏基金會針對台北和上海二十至五十九歲、有大學或大學以上學歷的青壯年，各四百多人進行網路問卷，結果台北人自評身體健康分數為六十二點一分，輸給上海的六十五分，其中台北二十至三十九歲的輕熟女健康表現最糟糕，蔬果攝取量最少、腸胃最不順暢，整體健康得分也最差。

董氏基金會呂蕙如營養師說，調查也發現，脹氣、殘便感高居兩地青壯年人腸胃問題前兩名，第三名依性別而不同，女性是便秘，男性則為腹瀉。

董氏基金會營養組主任許惠玉說，統計顯示台北人平均每天僅攝取約三份蔬果，比上海人少零點四份，且二十到三十九歲族群平均只有約二點八份；蔬果吃得少，又有工作壓力，消化功能難免受影響，才會產生脹氣、殘便、便秘、腹瀉等症狀。

汐止國泰醫院胃腸肝膽科主任楊瑞能說，脹氣等不適都是胃腸功能出現障礙所致，建議盡量多吃蔬果，並培養運動習慣。台東醫院院長、內科醫師祝年豐說，若覺得料理蔬菜會花較多時間，可多吃營養密度高的水果，如芭樂、奇異果、木瓜、番茄、柑橘類等。

維持胃腸健康注意事項

- 多喝水，少吃紅肉，多攝取蔬果、全穀、根莖類等高纖食物
- 進食應細嚼慢嚥，以免食物大塊進入胃腸，增加消化道負擔
- 固定排便
- 培養運動習慣，因運動可加速胃腸蠕動、提升消化功能
- 腸道內好菌可分解纖維、助腸道吸收，若擔心纖維攝取不足，可補充優酪乳、益生菌

全文網址：<http://www.appledaily.com.tw/appledaily/article/headline/20140905/36065778/>