旅遊旺季，飲食小叮嚀，
便秘遠離我

文/營養科 謝梨君 營養師

忙碌工作之餘，不少人利用工作空檔或孩子放寒暑假安排出國旅遊；旅遊時，生活規律被打亂、飲食習慣遭破壞、水分攝取變不足等，多種原因導致了便秘的發生，影響遊玩興致。出國旅遊若3天沒有排便，可帶些幫助腸胃蠕動的藥物救急，但若長期依賴浣腸劑或瀉藥改善症狀，會使得之後不服藥就不會有便意，排便更加困難。

如何辨別是否便秘?一天排便3次到3天排便一次皆為正常排便，但若3天排便不到一次、糞便樣態呈短小硬便，而非香蕉狀的平滑條狀，用力解便又感覺排不乾淨就是便祕。怎麼解決這一道難題？飲食如何注意與作息如何調整？讓旅遊也能天天暢快，讓假期更加放心、安心與開心。

一、均衡飲食為基本：

旅遊多以外食為主，仍應以「均衡飲食」為導向，均衡飲食包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、乳品類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類；每個種類的食物所提供的營養都不同，所以有不同的功用，每天攝取才能維持正常的身體機能，掌握均衡、新鮮、營養、衛生，才能在旅遊中維持免疫功能，疾病才能遠離。

二、多選擇高纖維食物：

足夠的纖維質可使糞便成條狀，增加腸道蠕動、減少腸內壓力及增加糞便量。纖維質攝取太少時，糞便量過少，比較不會產生便意，加上沒有纖維刺激腸道蠕動，糞便就更難排出。纖維含量高的食材包括：牛蒡、地瓜、燕麥、菇類、蔬菜、香蕉、柳丁及帶皮的蘋果等；旅遊時，用餐若是飯店的自助餐，可每餐攝取蔬果多的一道沙拉(圖一)或餐點(圖二)或蔬果汁；若一路上有需要補充隨身攜帶的零食，建議選擇全麥餅乾、水果乾果或者新鮮水果以增加纖維質的攝取量。



圖一、前菜-沙拉(左-日式沙拉、右-美式沙拉)





圖二、蔬菜多的餐點(左-日式雞腿排飯、右-超豪華紐約克歐姆雷特)

三、避免加重便秘食物：

旅途中，當地的食物特產，可能會很喜歡嘗試，甚至吃太多，像零食和甜品等精緻食物如糖果、蛋糕、巧克力、蛋捲、加糖的罐頭、加工食品等，這些都會使便秘更加嚴重。如果便秘已經出現，那麼旅途中這些食物攝入必須限制。此外，酒精和咖啡因同時會引起身體脫水，若將出現便秘，試著限制酒精和咖啡因的攝入，或者是在飲用這些飲料後大量飲水，確保身體不缺水。

四、補充緩解便秘的食物：

選用優質油脂，例如杏仁片、芝麻、腰果等含油脂類的種子食物(圖三)，適量的脂肪可使糞便表面光滑，以利糞便在腸道的輸送及排出。另攝取含有益生菌之食物如優格(圖四)、優酪乳或補充劑可改善腸道菌叢生態、維持腸道健康，這些都助於排便順暢。



圖三、杏仁片沙拉



圖四、優格沙拉

五、注意水分的攝取

水分攝取足夠，可以預防身體脫水、減輕便秘(水分可使糞便柔軟有彈性，減低糞便的硬度以利排便)的情況。一公斤的體重，建議一天至少要喝30c.c.的白開水，50公斤的女性一天至少要攝取1500c.c.的白開水，旅遊時每天建議補充2000至2500 c.c.的水分，讓糞便維持適當軟硬度，特別是起床後喝一杯溫開水有助排便。建議隨身攜帶一壺水，尤其是長時間搭飛機或在戶外活動時，非渴了才喝水，應不定時少量補充水分。常見旅遊時會攜帶的寶特瓶(圖五)，容量分別為小瓶240 c.c.、中瓶600 c.c.、大瓶1500 c.c.，以旅遊時補充的2000 c.c.為例，小瓶水至少要9瓶，這樣水分攝取才足夠。



圖五、常見旅遊時會攜帶的寶特瓶(容量分別為小瓶240cc、中瓶600cc、大瓶1500cc)

六、定時排便習慣：

旅遊時，仍須養成固定排便的習慣，排便的時間不要選擇在緊湊或是壓力大的時段上，選擇時間例如早上提前30分鐘起床，在從容的狀態下「慢慢上廁所」，剛開始就算上不出來也沒關係，養成習慣後自然會有便意。此外，每天早上起來先喝一杯250c.c.的溫開水或是蜂蜜水，增加腸胃蠕動、醞釀便意；亦可上廁所前按摩腹部，順時針繞著肚臍按摩腹部，加強腸道蠕動才會有便意。

遵守上述六項小叮嚀即能緩解便秘;此外，旅遊若長時間的坐著，無論是火車、汽車還是飛機，當你停止活動時，你的腸道也會停止活動，所以中途要多次起來走走。一旦到達目的地，規劃好日常的活動，例如每日健走30分鐘以上，保持身體處於運動狀態，即能在享受旅遊之際，便祕也能遠離、輕鬆OUT。