



純素產品 專業製造

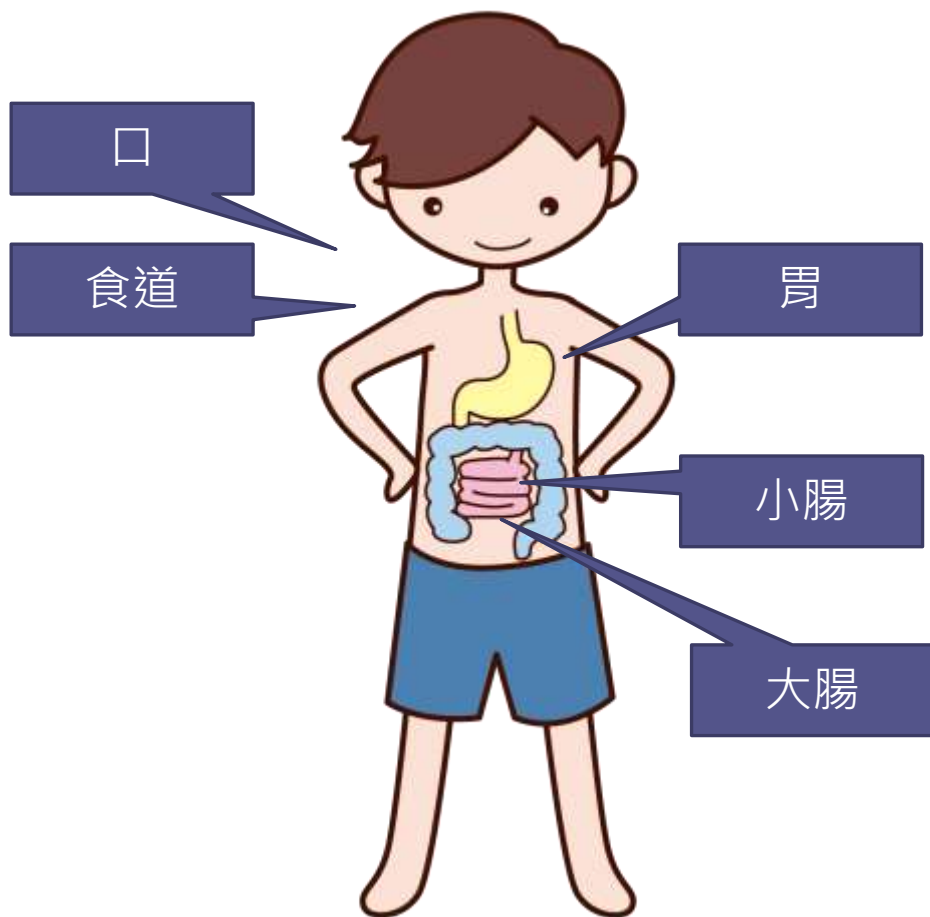
光量生技  
SUPREMELODY

# 夏日腸道健康好棒棒

光量生技股份有限公司

莊舒涵 營養師

# 腸胃道簡述



- 分段
- 功能
  1. 消化吸收
  2. 免疫

腸道可說是第二個大腦！

腸道健康**需要重視**！

# 腸胃道健康

排便順暢

抵抗力好

好心情

氣色佳



便秘、腹瀉

容易生病

情緒不佳  
暴躁易怒

氣色差



# 常見腸胃道的「問題」



- 便秘 → 夏季
- 腹瀉 → 夏季
- 潰瘍出血 → 冬季

## 其他可能症狀

- 噁心、嘔吐
- 腹痛
- 脹氣
- 胃食道逆流
- 營養不良

# 便秘(Constipation)



## 你今天有便便嗎？

- 何謂便秘
  - 排便「次數」不對 → **<3次/週；**
  - 排便「量」不對 **>3天未排便**
- 原因
  - 飲食、生活習慣、情緒
- 沒解決會怎樣
  - **痔瘡**、大腸憩室症/炎
  - 青春痘及肌膚粗糙
  - **大腸癌**

# 便秘(Constipation)

- 如何解決

- 飲食：高纖、足夠水分
- 生活：運動、養成良好排便習慣
- 情緒：學習如何放鬆、排解壓力



# 對腸胃健康的食物



For 腸道本身	for腸道住民	腸道加分
<b>膳食纖維</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 燕麥、麩皮、全穀根莖類、寡糖、菊糖</li><li>• 芭樂、水梨、小番茄、奇異果</li><li>• 地瓜葉、黃豆芽、牛蒡、花椰菜、竹筍、莢豆類</li></ul>	<b>益菌生(益菌的食物)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 菊苣纖維(菊糖)</li><li>• 異麥芽寡糖</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 薑</li><li>• 秋葵、山藥</li><li>• 梅子、棗類</li><li>• 足夠的水分</li></ul>



腸子健康  
益菌開心  
腸道問題不上身



# 夏季腹瀉

二人或二人以上攝取相同的食品而發生相似的症狀

## 食物中毒

食物「不乾淨」



細菌病毒汙染

食物「壞掉」



食物儲存不當

食物「有毒」



發芽馬鈴薯



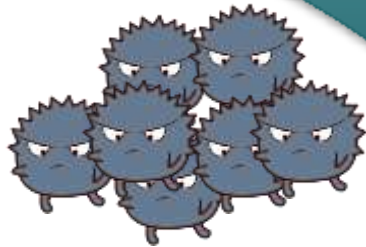
食物受到「致病性微生物」汙染

# 食物「不乾淨」

## 細菌性

- 腸炎弧菌 → 海鮮類、醃製類食物
- 金黃色葡萄球菌 → 化膿傷口汙染食物
- 仙人掌桿菌 → 澱粉類食物→米飯、穀類
- 沙門氏菌 → 蛋、乳、肉類
- 大腸桿菌 → 衛生習慣不佳、衛生環境不佳
- 肉毒桿菌 → 罐頭、蜂蜜、香腸、火腿

病原性微生物  
汙染食物



微生物在食物中繁殖  
(>10萬隻)

產生毒素

時間

4小時以上

溫度

7 ~ 65°C (危險溫度)

上吐下瀉  
腹痛噁心

# 食物該如何保存？

1. 食物盡快處理

2. 溫度

- 冷凍→ $-18^{\circ}\text{C}$
- 冷藏→ $4^{\circ}\text{C}$
- 熱藏→ $60^{\circ}\text{C}$
- 中心溫度→大於 $75^{\circ}\text{C}$

3. 避免食物交互汙染

1) 儲藏時

- 熟食在上
- 生食在下
- 分裝

2) 砧板要分生/熟食用

# 良好衛生



## 環境清潔

- 烹調器具確實清潔消毒
- 防止病媒入侵廚房
  - 老鼠、蟑螂、蒼蠅
- 防止「動物」跑到廚房
  - 貓、狗、鳥類

## 個人衛生

- 勤洗手
  - 時機
    - 進食前
    - 烹調食物前
    - 上廁所前後
    - 照顧小孩前
    - 看病前後
  - 方法
- 打噴嚏要摀口鼻

# 腸道「勇健」好方法

- 食物新鮮、保存好
- 注意衛生
- 慎選餐廳
- 攝取對腸胃道有益的食物

For 腸道本身	for腸道住民	腸道加分
<b>膳食纖維</b>	<b>益菌生(益菌的食物)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 燕麥、麩皮、全穀根莖類、寡糖、菊糖</li> <li>• 芭樂、水梨、小番茄、奇異果</li> <li>• 地瓜葉、黃豆芽、牛蒡、花椰菜、竹筍、莢豆類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 菊苣纖維(菊糖)</li> <li>• 異麥芽寡糖</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 薑</li> <li>• 秋葵、山藥</li> <li>• 梅子、棗類</li> <li>• 足夠的水分</li> </ul>