



腸胃道營養

◆ 護理部護理長 許曉萍

腸胃道是人體中消化及吸收營養的最主要器官，近三十年來國人飲食習慣逐漸西化，腸胃道相關疾病也一直居高不下，尤其是大腸癌已躍居臺灣癌症不分性別的發生率第一名，死亡率第三名。

腸胃道健康會受到飲食、活動、環境、壓力、生活作息等因素影響，除了改善不良的相關因素外，戒菸酒、戒宵夜、減少生活壓力等，與腸胃道營養有著不容忽視的密切關係，故腸胃道運作影響著身體的免疫力與健康，也就是古云「病從口入」。

六大原則教您吃出腸胃道健康

● 新鮮天然

1. 食用當季新鮮食物，如：天然蔬菜、

水果、全穀雜糧、堅果類…等；專業醫護人員或營養師皆建議勿吃精緻或加工食品，如：代糖、乳化劑、甜點、醃漬品、速食炸雞等，因此類加工食品中有很多物質會破壞腸道健康環境，造成腸道發炎和菌種的改變。

2. 勿過度烹調，如：經燒、烤、煎、炸程序的肉品，易產生致癌物質造成腸道發炎及大腸癌。

● 衛生安全

1. 烹調及用餐前之手部衛生。
2. 食材、餐具及廚房之清潔衛生。
3. 適量烹煮，適當保存，當餐吃完最佳。

● 多樣均衡

六大類食物多樣均衡食用，每份之



計算方式皆以自身的手；五穀根莖類、蔬菜類及水果類一拳頭為一份；豆、蛋、魚、肉及海鮮類為掌心一半的大小及厚度為一份；以下為六大類食物每日建議食用量及功效：

1. 五穀根莖類的份量為 1.5 ~ 3 份（煮熟後），其主要功能為熱量之主要來源，富含的營養素有醣類、植物性蛋白質及維生素 B 群。
2. 豆、蛋、魚、肉及海鮮類的份量為 3 ~ 8 份（煮熟後），其主要功能為建構身體組織、維持正常新陳代謝及增強免疫力，富含的營養素有優質蛋白質、維生素 B 群及礦物質。
3. 奶類的份量為 1.5 ~ 2 杯（每杯為 240 毫升 mL），食物來源有鮮奶、保久乳、奶粉、優酪乳、起司等，其主要功能為保持骨頭及牙齒堅固健康，並儲存骨本，能有效預防骨質疏鬆症及骨折發生，富含的營養素有鈣質、維生素 B2 及維生素 D。
4. 油脂 3 ~ 6 茶匙及堅果種子類的份量為 1 茶匙，其主要功能為提供必需脂肪酸、維持正常生理代謝並協助脂溶性維生素 A、D、E、K 之吸收。
5. 蔬菜類的份量為 3 ~ 5 份（煮熟後），食物來源有各色蔬菜，如：蕃茄、茄子、瓜類、筍類等，其主要功能為保持腸道順暢，預防便秘，富含的營養素有纖維、維生素、礦物質及抗氧化物質。

6. 水果類的份量為 2 ~ 4 份，其主要功能為維持代謝正常及增強抵抗力，富含的營養素有纖維、維生素、礦物質及抗氧化物質。

●適當補充

1. 補充水分：每天攝取的水分至少要達到體重 $\times 30\text{mL}$ 的標準。例如體重 60 公斤者，每天至少需攝取 1800mL 的水分，且不可集中在一個時間點，需分多次補充，每次補充 100 ~ 200 mL。
2. 特殊營養素：經專業醫護人員或營養師針對個人於特殊時期需補充之特殊營養素，如：左旋麩醯胺酸、益生菌、微量元素或各類維生素。

●維持體態

1. 最佳之身體質量指數 BMI（體重公斤 / 身高公尺的平方）為 18.5 ~ 24 之間。
2. 每天固定時間及衣著量，且使用同一體重計測量體重。
3. 多走路（健人就是腳勤）及適度的運動。
4. 若無特殊原因體重一週下降 2% 或一個月下降 5%，請務必儘速至醫院就診查明原因，即時醫療。

●分散風險

購買食物（材）時，採不固定之廠牌或攤販，減少攝入或累積同一有毒物質之機會，讓身體排毒器官能有效並即時排毒。