

## 消化系统健康 Digestive Health



消化系统是由消化道，肝脏，胰腺和胆囊组成。它帮助将进食的食物变成能量。食物中的营养素更是身体生长和修复所必需的。不良的生活习惯和不健康的食物选择会影响您正常消化。常见的消化问题包括消化不良，腹胀，便秘，腹泻和胃灼热。如果

任何以上的情况已持续数天，您应该预约看医生。请记住，健康的消化系统可以帮助您避免这些问题，并让您的身体能够从您进食的食物中吸取营养成分从而保持健康。

保持消化系统健康的提示：

- ❖ **多吃纤维。**包括多些全谷物，干豆，坚果，水果和蔬菜。高纤维食物增加粪便量，并将水吸入粪便，减少便秘问题。
- ❖ **增加含有益生菌的食物。**包括酸奶，益生菌饮料（如益力多），它们含有有益的细菌，以改善消化系统健康和增强免疫系统。
- ❖ **定时进食。**每天安排在同一时间用餐和享用小吃。最好每隔 3-4 小时吃一餐，以保持消化系统的良好状态。

- ❖ **多喝水。**水能软化大便，使大便更畅顺。
- ❖ **包括定期的体力活动。**运动有助于保持肠道蠕动，缓解便秘。
- ❖ **减轻压力。**焦虑和压力可引发消化不良，恶心，胃痛或腹泻。学会放松和处理压力。
- ❖ **避免吸烟，限制咖啡因和酒精。**吸烟以及过多的咖啡因和酒精会增加患胃溃疡和胃灼热的风险。
- ❖ **限制高脂肪食物。**选择瘦肉，去皮家禽和海鲜。脂肪类食物往往会延缓消化，导致便秘。

參考資料：

[https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-](https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/digestive-system-how-it-works)

[diseases/digestive-system-how-it-works](https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/digestive-system-how-it-works)

<http://patients.gi.org/topics/digestive-health-tips/>