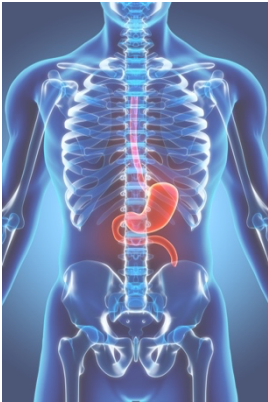


## 消化系統健康 Digestive Health



消化系統是由消化道，肝臟，胰腺和膽囊組成。它幫助將進食的食物變成能量。食物中的營養素更是身體生長和修復所必需的。不良的生活習慣和不健康的食物選擇會影響您正常消化。常見的消化問題包括消化不良，腹脹，便秘，腹瀉和胃灼熱。

如果任何以上的情況已持續數天，您應該預約看醫生。請記住，健康的消化系統可以幫助您避免這些問題，並讓您的身體能夠從您進食的食物中吸取營養成分從而保持健康。

### 保持消化系統健康的提示

- ❖ **多吃纖維。**包括多些全穀物，乾豆，堅果，水果和蔬菜。高纖維食物增加糞便量，並將水吸入糞便，減少便秘問題。
- ❖ **增加含有益生菌的食物。**包括酸奶，益生菌飲料（如益力多），它們含有益的細菌，以改善消化系統健康和增強免疫系統。
- ❖ **定時進食。**每天安排在同一時間用餐和享用小吃。最好每隔 3-4 小時吃一餐，以保持消化系統的良好狀態。
- ❖ **多喝水。**水能軟化大便，使大便更暢順。

- ❖ **包括定期的體力活動。**運動有助於保持腸道蠕動，緩解便秘。
- ❖ **減輕壓力。**焦慮和壓力可引發消化不良，噁心，胃痛或腹瀉。學會放鬆和處理壓力。
- ❖ **避免吸煙，限制咖啡因和酒精。**吸煙以及過多的咖啡因和酒精會增加患胃潰瘍和胃灼熱的風險。
- ❖ **限制高脂肪食物。**選擇瘦肉，去皮家禽和海鮮。脂肪類食物往往會延緩消化，導致便秘。

### 參考資料：

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/digestive-system-how-it-works>  
<http://patients.gi.org/topics/digestive-health-tips/>