



從營養學看便秘的解決策略

30
01
2026

撰文：香港保健食品協會 / NUTRITION

便秘是指排便次數減少或出現排便困難的情況，通常伴隨著以下一種或多種症狀：每周排便次數少於三次、排便過程中需要費力、有強烈的排便需要但排不出或者感覺未能排清所有大便。

上 完廁所後，不要急急把便便沖走，因為我們可根據大便的形狀來評估健康。「布里斯托大便分類表」由是布里斯托大學設計的醫學標準，依形狀將糞便分為七類，用以評估食物在大腸的滯留時間與腸道健康，一般來說，第四類被認為是最理想的大便形狀。若持續性的出現第一類、第二類，則可能存在便秘問題；而第七類則代表腹瀉。

布里斯托大便分類表

第一類	硬塊，像堅果，難以排出。	便秘
第二類	腸道中結塊，大而圓，類似香腸，但表面結疤。	

第三類	像香腸的形狀，但上面有裂縫。	理想
第四類	如香腸般光滑柔軟，理想的形狀。	
第五類	軟顆粒，易於排出，邊緣清晰。	輕微腹瀉
第六類	鬆散的碎片，有點像稀糊，但仍不是水狀。	
第七類	完全水樣，無固體成分，非常稀。	腹瀉

便秘的成因

根據香港衛生署2014年的調查顯示，香港人口便秘患病率為14.3%，女性較男性更易患上，比例為1.3比1。便秘有多種成因，包括飲水不足、日常食物中缺乏膳食纖維、缺乏運動導致腸道蠕動變慢，或者經常憋便致排便反射性變差。某些補充劑，例如鐵丸亦可能引起便秘副作用，因為未被吸收的鐵會破壞腸道菌群，並從結腸中吸收水分，導致糞便變硬。另外，隨著年齡增長，腸道蠕動亦可能隨之減慢而致。

- NEWS
- HEALTH ▾
- MEDICINE
- LIFESTYLE
- CHINESE MEDICINE ▾
- BLOG
- 我的帳戶

膳食纖維

在預防和緩解便秘方面，膳食纖維扮演著重要角色。成人每天所需的膳食纖維量是25克，而兒童每天所需的膳食纖維量則是年齡加5克，可以通過增加水果、蔬菜、豆類和全穀類的攝入達至。但要留意纖維的攝取量不是愈高愈好，研究顯示，如果每天攝取超過50克的纖維其實並沒有更明顯的效果，反而會引起腹脹和腹痛等問題。而且進食纖維需配合每天至少飲用8杯（1.5-2公升）液體，以避免造成便秘問題更加嚴重。

以下為一些高膳食纖維食物的例子

食物	分量	纖維
糙米飯	一碗（244克）	4.4
蘋果（連皮）	一個（中型）	4.4
西蘭花（熟）	一碗（196克）	6.4
紅豆（熟）	半碗（144克）	10.5
奇亞籽	一湯匙（14克）	5.4

西梅

在富含膳食纖維的食物中，西梅是一種常用於緩解便秘的天然食物。美國一份針對西梅乾及車前子對慢性便秘患者療效的研究結果顯示：每天食用5顆西梅乾（50克）後，每周自發性排便次數和糞便形態評分比起服用車前子均顯著改善¹。這因西梅的成分如山梨醇具有輕瀉效果，能促進腸道中的水分吸收，使糞便更加潤滑，利於排出。但要注意市面上許多西梅乾為了增強口味會在製造過程中添加了糖，所以在購買西梅乾時，應選擇標示了「無添加糖」的產品，避免多餘的糖分攝入。

金奇異果

另一款在天然水果界中能幫助緩解便秘的武器就是金奇異果。新西蘭一份針對金奇異果及膳食纖維粉能否改善輕度便秘患者症狀的研究結果表明：與基線水平和膳食纖維粉相比，每日食用三個金奇異果效果更佳，可顯著增加每周兩次的排便次數²。此外，與基線水平相比，金奇異果還改善了消化不良、便秘和腹痛等胃腸道不適症狀。因為金奇異果含有奇異果蛋白酶，能促進蛋白質消化和胃排空，有助於減輕胃腸道不適

亞麻籽

除了水果類外，種子類如亞麻籽對於緩解便秘亦有顯著的好處。在一份針對中國人群就亞麻籽及乳果糖對功能性便秘及生活品質影響的研究中：每天服用50克亞麻籽粉組別的患者報告排便頻率和腹痛程度均有所改善，而排便困難程度亦低於服用乳果糖的患者³。結果顯示亞麻籽粉在增加排便頻率、改善腸道蠕動和提高慢性功能性便秘患者的生活品質方面，比乳果糖更有效。亞麻籽同時富含膳食纖維及奧米加3脂肪酸，能增加糞便體積及潤滑腸道，從而有助於排便。

益生菌

最後不得不提近年愈來愈多人討論的益生菌，一項從倫敦國王學院進行的系統性文獻回顧及統合分析，總共搜集了14份（1182名試驗者）符合他們研究標準的試驗。彙總試驗結果得出益生菌可加快腸道蠕動時間12.4小時及增加每周排便次數1.3次⁴，概括了益生菌有助於維持腸道內良好的微生物平衡，促進健康的消化系統，軟化糞便，從而減少便秘的發生。◆

參考資料：

1. Attaluri, A., Donahoe, R., Valestin, J., Brown, K., & Rao, S. S. C. (2011). Randomised clinical trial: dried plums (prunes) vs. psyllium for constipation. *Alimentary pharmacology & therapeutics*, 33(7), 822-828.
2. Eady, S. L., Wallace, A. J., Butts, C. A., Hedderley, D., Drummond, L., Ansell, J., & Gearry, R. B. (2019). The effect of ‘Zesy002’ kiwifruit (*Actinidia chinensis* var. *chinensis*) on gut health function: A randomised cross-over clinical trial. *Journal of nutritional science*, 8, e18.
3. Sun, J., Bai, H., Ma, J., Zhang, R., Xie, H., Zhang, Y., ... & Yao, J. (2020). Effects of flaxseed supplementation on functional constipation and quality of life in a Chinese population: A randomized trial. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 29(1), 61-67.
4. Dimidi, E., Christodoulides, S., Fragkos, K. C., Scott, S. M., & Whelan, K. (2014). The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and

meta-analysis of randomized controlled trials. *The American journal of clinical nutrition*, 100(4), 1075-1084.

Turn On Builder [Edit]

健康的保護費

RELATED POSTS

NUTRITION



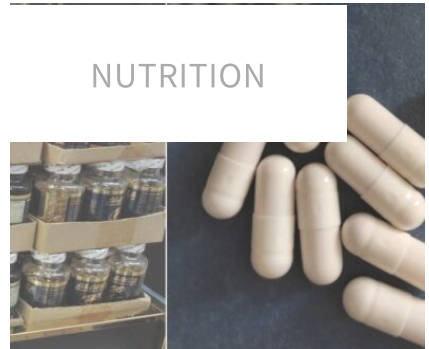
補充劑有害嗎？

NUTRITION



如何利用飲食遠離心臟病？

NUTRITION



有些補充劑不能隨便吃！

Welcome, Donna Poon

Blog