腸道壞 脾氣差

6 成港人低纖

一項調查顯示，逾六成港人纖維攝取量不達衞生署「2 + 3」標準；29%更導致情緒問題；42%遇上便秘有「想死」負面思想。註冊營養師指工時長是港人引致纖維攝取不足的主因。

有年約 30 歲任職市場推廣的女士，雖然多吃蔬果，但因偏食，纖維攝取量不足；又因怕水腫不在晚上飲水，兼少食澱粉質食物。低纖維攝取使她兩至三天才有一次大便。

港人對高纖飲食認知不足

一項網上調查訪問 301 人，其中白領人士佔 72%。74%受訪者自認纖維量足夠，但 65%每天只吃一至兩份蔬菜，低於衞生署建議三份的標準。另外，61%人每天只吃一至兩份水果，亦低於標準的兩份。70%人反映曾在 3 月出現腸道不適徵狀，如便秘、肚脹等。

註冊營養師指，調查反映港人對高纖飲食認知不足。59%受訪者每天工時達 8 至 10 小時，14%更長達 10 小時或以上，工時長變相令員工減少在家進食，長時間外出用餐，難以控制纖維量吸收，「打工仔放工太累，都放棄自己煮晚餐，反而買外賣食」。其次，市民工時長與運動量成反比，運動不足亦令腸道蠕動不足。

4 成人便秘時「想死」

纖維攝取量不足更會影響情緒。調查顯示，29%受訪者認為當纖維量不足，會出現煩躁不安、脾氣差及感到不開心等徵狀。42%人稱遇上腸道不適或便秘時，出現「有入無出，想死」的負面思想。根據英國卡迪夫大學 2011 年研究發現，進食高纖穀物類早餐人士，情緒健康指數較其他人士高。膳食纖維有助穩定血糖，控制情緒。相反血糖低的人集中力低，情緒亦較易波動。

解決腸道不適小錦囊

1. 多吃穀麥類食物
2. 每日最少食兩份水果、三份蔬菜
3. 每日飲最少八杯水
4. 每週至少做 150 分鐘的運動

資料參考：晴報、衞生署

內容只供參考