

5月29日世界肠道健康日，健肠运动教育及推广中心

2020/5/28 14:36:13 互联网

核心提示： 5月29日世界肠道健康日健肠运动教育及推广中心进行“港人肠道健康调查”逾45%的年轻人受困于肠道问题爱吃肉、三餐不定时、...

5月29日世界肠道健康日

健肠运动教育及推广中心进行“港人肠道健康调查”

逾45%的年轻人受困于肠道问题

爱吃肉、三餐不定时、情绪压力 肠道问题越见严重

健肠中心推区教健肠，让市民了解自己肠道状况，加强保健肠道意识



【2020年5月27日．香港】世界胃肠病学组织(WGO)将每年的5月29日定为“世界肠道健康日”，旨在唤起大家对肠道健康的关注。健肠运动教育及推广中心近月访问了878位15至75岁以上的香港市民，进行“港人肠道健康”的调查，了解他们的肠胃问题，以及日常生活习惯，发现不少香港青少年出现经常腹泻和便秘等肠道问题，而随年龄增长中年群组的肠道问题会变得更多更严重。调查再次反应大肠癌年轻化的趋势，就算政府一再提早大肠癌筛查的年龄至50岁，但市民如没有肠道保健意识，忽略这些肠道警号，情况只会持续恶化。



早于15岁已出现便秘

调查指出47% 15–24岁年轻人出现腹泻，而便秘则有43%。另外亦高达30%年轻人出现胃气或胃酸倒流的肠胃问题。数字于25–34年龄层更有所上升。数据亦显示，中年人的肠道问题最严重，超过五成51%的35–44岁中年人有腹泻问题，便秘亦有46%。35–54岁中年人的痔疮问题亦是所有年龄层中最高(14%)。但65岁或以上受困肠道问题的人数则明显下跌，只有26%受访者出现腹泻便秘问题。

年轻化或与饮食习惯有关

节奏急速的现代生活，以及近年来的速食、外卖成为年轻人的饮食文化。不定时进餐，少蔬果多肉的不健康饮食估计是导致肠道问题的因素之一。超过60%年青人表示自己经常三餐不定时和经常吃多于两只手掌心大小的红肉，超过55%人没有进食足够蔬果。相反，只有三成长者表示有以上饮食习惯，而他们的肠道健康问题也相对较少，反映肠道健康与饮食习惯的密切关系。

百病从肠起 健康先健肠

健肠运动推广及教育中心营养师黄颖瑜表示：“由于香港人的不良饮食及生活习惯导至菌相失衡而影响了肠道健康，因此补充足够活性益生菌及益生原(例如：低聚木糖)有助调理即时的肠道不适，甚至有助长期保健。此外，人体七成免疫细胞都生活在肠道中，因此健康肠道能够提升人体免疫力，防御疾病，甚至预防老化。不健康肠道会引起许多健康问题，包括湿疹、暗疮、肥胖，甚至情绪问题。”

营养师建议要维持肠道健康，可遵照六大要素：

1. 摄取益生菌
2. 摄取优质益生元
3. 摄取足够好水
4. 摄取足够优质油脂
5. 天然食材、足够纤维
6. 良好睡眠、适当运动

全港19区 齐来『健康先健肠』

为了提升普罗大众对肠道健康的关注，中心将于7月至10月期间于全港19区设置街站，宣传肠道健康的重要性。中心连同一众“健肠大使”及义工计划到各区接触更多市民，免费帮助大众了解自己的肠道健康状况，有助及早发现任何病征，减少延误求医，提升治愈率。大使亦会教育市民有关健康肠道的重要性及提供护肠的正确贴士。

关于健肠运动教育及推广中心

健肠运动教育及推广中心(Healthy Gut Education and Promotion Centre)，通过“健肠运动”的教育和推广，提升市民对肠道健康的关注及面对肠道疾病应要预防胜于治疗。中心招募了“健肠大使”，透过问卷调查方式，一方面持续进行港人肠道健康的研究，同时帮助大众了解自己的肠道健康状况，并且教育他们提升健康水平。

參考網頁

华北新网【国内】;http://www.thehuabei.com/v-1-772579.aspx
华南新闻【国内】;http://www.thehuanan.com/v-1-706241.aspx
中华在线【国内】;http://www.hichinanews.com/v-1-738523.aspx
广东之窗【国内】;http://www.theguangdong.com/v-1-719824.aspx
潮流中国【列表】;http://www.mitide.cn/v-1-619088.aspx
在东方【国内】;http://www.indongfang.com/v-1-740335.aspx
亚洲在线【国内】;http://www.iasianews.com/v-1-715532.aspx
商界新闻【国内】;http://www.thebiz.cn/v-1-759738.aspx
中经在线【国内】;http://www.zhongjinnews.com/v-1-753972.aspx
中华财经网【国内】;http://www.chinaf.top/v-1-689471.aspx
浮华中文网【国内】;http://www.fuhunews.com/v-1-683573.aspx
生意人【国内】;http://www.ishengyiren.com/v-1-703289.aspx
星城网【国内】;http://www.thestarcity.com/v-1-689678.aspx
爱美丽时尚网【国内】;http://www.milivogue.com/v-1-507994.aspx
西部视点【国内】;http://www.westviews.cn/v-1-688224.aspx
环球财经【国内】;http://www.theglobale.com/v-1-697855.aspx
向上北京【国内】;http://www.upbeijing.cn/v-1-703392.aspx
先锋科技网【国内】;http://www.pioneersci.com/v-1-490377.aspx
财报网【国内】;http://www.reportf.com/v-1-699711.aspx
云影风尚【国内】;http://www.cloudvogue.com/v-1-441637.aspx
江南在线【国内】;http://www.thejiangnan.com/v-1-694520.aspx
趣科技【国内】;http://www.ifuntech.cn/v-1-511678.aspx
成渝在线【国内】;http://www.thechengyu.com/v-1-697720.aspx
河南网【国内】;http://www.thenan.cn/v-1-697551.aspx
泰山网【社会】;http://www.astaishan.com/v-1-772091.aspx
商业中文网【国内】;http://www.fbchinese.cn/v-1-714467.aspx
知科技【国内】;http://www.zhitech.net/v-1-527402.aspx
财商网【国内】;http://www.fbpost.cn/v-1-655698.aspx
每日财经网【国内】;http://www.idailyfinance.com/v-1-581185.aspx
亚联社【国内】;http://www.yalianews.com/v-1-254196.html
封面新闻【国内】;http://www.facenews.cn/v-1-235406.html
新联资讯网【国内】;http://www.xinlianews.com/v-1-225713.html
渝新网【社会】;http://www.theyuxin.com/v-1-271260.html
美拉时尚网【资讯】;http://www.themeila.com/v-1-107523.html
广深在线【国内】;http://www.gsonlinet.com/v-1-231887.html
北新网【国内】;http://www.beixinet.com/v-1-228676.html
上海快讯【国内】;http://www.shanghaiinfo.cn/v-1-235192.html
花漾【首页】;http://www.youngvogue.cn/v-1-89372.html
万象资讯【国内】;http://www.thewanxiang.com/v-1-231230.html
锐眼财经【国内】;http://www.iseefn.com/v-1-221122.html
环球企业网【国内】;http://www.globecp.cn/v-1-228127.html
华商在线【国内】;http://www.huashangol.com/v-1-231249.html
深度财讯【文化】;http://www.deepfn.com/v-1-199457.html
当红娱乐网【文化】;http://www.danghongyule.com/v-1-107340.html
有致生活网【文教】;http://www.youzhilive.com/v-1-110757.html
摩登【资讯】;http://www.modelvogue.cn/v-1-111543.html
好文社【首页】;http://www.haowenshe.cn/v-1-215171.html
星光娱乐【文化】;http://www.astarl.cn/v-1-113486.html
z星文娱【文化】;http://www.istarart.cn/v-1-106758.html
一新网【社会】;http://www.theonews.com/v-1-1045862.aspx
连线中文网【国内】;http://www.onlinknews.com/v-1-777574.aspx
商业观察网【文化】;http://www.51businessview.com/v-1-757514.aspx
海南在线【国内】;http://www.thehainan.cn/v-1-739077.aspx
爱慕网【国内】;http://www.aimuvogue.com/v-1-389540.aspx
新源在线【社会】;http://www.xinyuanol.com/v_1/467211.aspx
蒙新网【国内】;http://www.mengnews.cn/v-1-176326.html
星潮娱乐【社会】;http://www.istartide.com/v-1-406712.aspx
联合中文网【列表】;http://www.bkup48.cn/v-1-1077538.aspx

南方科技【社会】;http://www.isouthtech.com/v-1-450326.aspx
城市新闻【大陆】;http://www.35urban.com/v1/392416.aspx
大湖在线【国内】;http://www.dahuol.com/v1/332568.aspx
科技之家【科技】;http://www.etechome.com/v1/128804.aspx
风潮网【生活】;http://www.fechao.com/v1/135286.aspx
妆美美【生活】;http://www.facevogue.cn/v1/124522.aspx
电影志【头条】;http://www.filmicz.com/v1/119456.aspx
毫厘财经【新闻】;http://www.haolicaijing.com/v1/306606.aspx
大明星【资讯】;http://www.ibigstar.cn/v1/124779.aspx
财牛网【新闻】;http://www.icainiu.cn/v1/297160.aspx
洞见科技【新闻】;http://www.insightsfy.com/v1/95337.aspx
潮天下【生活】;http://www.intideworld.com/v1/138032.aspx
国际新闻网【国内】;http://www.intnews.cn/v1/461407.aspx
互联日报【快讯】;http://www.linkpaper.net/v1/153477.aspx
星视觉【资讯】;http://www.starfov.com/v1/131462.aspx
麻辣重庆【国内】;http://www.chungkinghot.com/v1/521580.aspx
津门在线【国内】;http://www.jinmenonline.com/v1/452008.aspx
新商网【国内】;http://www.shangyeol.com/v1/436428.aspx
山东在线【国内】;http://www.theshandong.com/v1/448662.aspx
深圳网【国内】;http://www.theshenzhen.net/v1/454376.aspx
新华在线【国内】;http://www.thexinhua.com/v1/524421.aspx
新华商讯【社会】;http://www.theweishang.com/v1/327487.aspx
新财观【新闻】;http://www.xincaiguan.com/v1/335330.aspx
喳喳娱乐【资讯】;http://www.gzaza.com/v1/123928.aspx
红人榜【资讯】;http://www.redbong.cn/v1/160200.aspx
东北网【国内】;http://www.hidongbei.com/v-1-651662.aspx
微科技【首页】;http://www.ivvtech.cn/v-1-28925.html
大观资讯【国内】;http://www.daguanews.com/v-1-51261.html
顶新资讯【国内】;http://www.dininfo.cn/v-1-49744.html
联城新闻【首页】;http://www.uncitynews.com/v-1-49933.html
鲁新网【国内】;http://www.shandongon.com/v-1-49519.html
大渝在线【国内】;http://www.dayupa.com/v-1-48841.html
豫网【首页】;http://www.yupaper.cn/v-1-48078.html
横财网【资讯】;http://www.thecai.cn/v-1-40730.html
华夏资讯【国内】;http://www.huaxiaon.com/v-1-47801.html
冀新网【国内】;http://www.dajiol.com/v-1-44946.html
中商在线【国内】;http://www.xinshangon.com/v-1-48120.html
潮美【生活】;http://www.caovogue.com/v-1-28115.html
欢娱网【首页】;http://www.ihappyfun.com/v-1-27214.html
苏新网【首页】;http://www.isupaper.com/v-1-44570.html
科技快讯【快讯】;http://www.itfastinfo.com/v-1-63350.html
佑商网【首页】;http://www.yownews.com/v-1-45713.html
http://www.facenews.cn/v-1-235406.html