

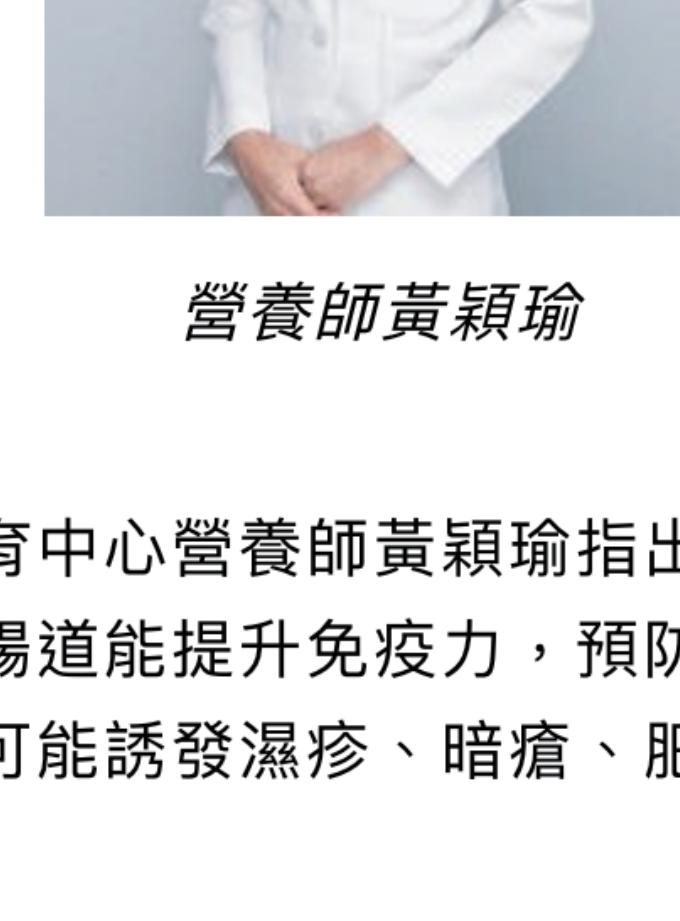
【腸道健康】多肉少菜、食無定時！香港逾4成年輕人有便秘、腹瀉問題

#健康小TIPS

① Anxiety, Relationships & More

OPEN

速食和外賣文化盛行下，有營養師引述調查指出，腸道問題不僅在成年人身上出現，本港逾4成青年有腹瀉或便秘問題，甚至早於15歲已受便秘困擾；由於人體70%免疫細胞都在腸道生活，若腸道健康欠佳，有機會誘發肥胖、情緒等問題甚至增加患大腸癌風險，籲應養成良好生活習慣，加強保護腸道意識。

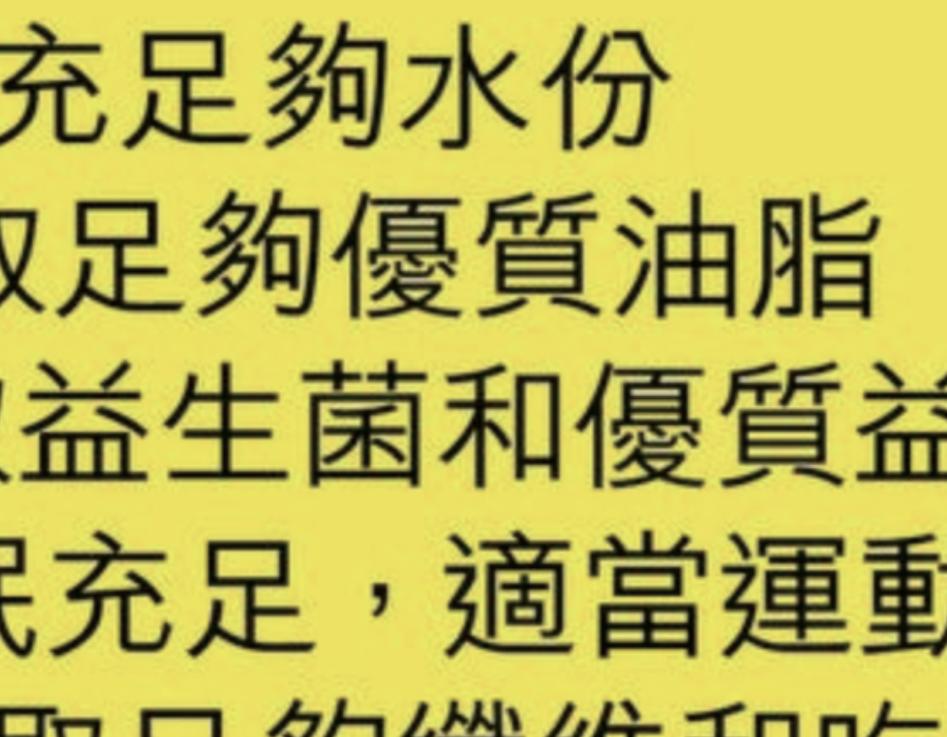


營養師黃穎瑜

健腸運動推廣及教育中心營養師黃穎瑜指出，人體免疫細胞有70%都在腸道生活，因此健康腸道能提升免疫力，預防疾病和老化，「但若腸道維持在不健康狀態，就可能誘發濕疹、暗瘡、肥胖，甚至是情緒問題，可謂百病從腸起。」

逾4成有腹瀉或便秘

她表示，腸道問題不僅在成年人身上出現，不少年輕人亦受困於便秘和腹瀉問題。根據中心近期的調查發現，878名受訪香港市民中，高達47%年僅15至24歲的年輕人表示受腹瀉困擾，有43%人更表示有便秘問題。黃指出：「但中年人的腸道問題在眾群組中最嚴重，35至44歲群組中有51%人有腹瀉問題，46%人有便秘問題；相反65歲以上群組僅26%人有腹瀉或便秘困擾，為眾群組中最低。」



多吃蔬果，有助維持腸道健康。（iStock）

黃認為，年輕人腸道健康差，這與近年流行的速食和外賣文化，以及節奏急促的城市生活相關，「不定時進食、多肉少菜的飲食習慣，估計是令腸道健康惡化的關鍵因素。」事實上調查中有60%年輕人表示，經常三餐食無定時，且習慣多吃紅肉；逾55%人自評無吃足夠蔬果。但長者群組中，僅30%人會食無定時和愛吃肉，故整體腸道健康問題亦相對較少。

Smart Tips 保持腸道健康5式

- 補充足夠水份
- 攝取足夠優質油脂
- 攝取益生菌和優質益生元
- 睡眠充足，適當運動
- 攝取足夠纖維和吃天然食材

資料來源：營養師黃穎瑜

患大腸癌趨年輕化

黃指，調查反映隨年齡增長，港人腸道問題亦變得更多更嚴重，患大腸癌風險有年輕化趨勢。除便秘和腹瀉外，有30%年輕人有胃氣或胃酸倒流問題；14%中年人亦有痔瘡問題，亦是眾群組中最高，情況令人擔憂，「即使政府已將大腸癌篩查年齡下降至50歲，若市民無腸道保健意識，忽視當中警號，情況只會持續惡化。」

轉載自：晴報

7至10月設街站 提供護腸貼士

健腸運動教育及推廣中心在7至10月會在全港各區設置街站，有義工會協助市民免費了解自己腸道健康情況，及提供正確護腸貼士等。