

驚喜價
\$25

KO!

肩

返工也可按摩？
分享小秘技

經 驗

9 771995 259001

輕鬆解決腰酸背痛小百科

腰

教你3分鐘簡易運動
舒緩頸肩僵硬痠痛
全面拉伸！

痛

健腸運動教育及推廣中心資訊：



不健康的腸道問題 便秘腸

腸，是我們一個十分重要的器官，其主要功能除了吸收營養、從食物殘渣中吸收水份外，還負責形成和排除糞便，可說是身體內的中心樞紐。在我們一生中，腸道差不多要處理數以噸計的食物，在這長達5尺又佈滿皺褶的「腸道」內，可想而知是多麼容易藏污納垢，如不定時清理，腸內廢物會腐爛且產生毒素，自然細菌叢生。

腸道大堵塞 便秘成因



一位便秘人士之腹部X光片，可見其大腸回積大量糞便。



此圖為一位患有慢性便秘之八歲男童的X光片，大量糞便充斥於結腸和直腸內，完全不能排出體外。

你的腸道健康嗎？

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大便習慣改變 | <input type="checkbox"/> 腹痛、腹脹 |
| <input type="checkbox"/> 粪便帶血 | <input type="checkbox"/> 經常感到疲倦 |
| <input type="checkbox"/> 粪便堅硬或呈粒狀 | <input type="checkbox"/> 體重減輕 |
| <input type="checkbox"/> 粪便氣味濃烈 | <input type="checkbox"/> 食慾不振 |
| <input type="checkbox"/> 腹瀉或便祕 | <input type="checkbox"/> 有口氣 |

1-3「OK」 3以下「唔OK」 6以上「差，要搞掂佢。」



糞便透視腸道健康

不同顏色與形狀的糞便反映不同的腸道健康問題，以後如廁後可回頭望望自己的「廁中物」，自我檢測一下腸道健康啦！

健康的糞便



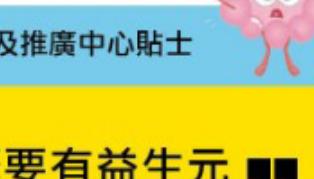
黃褐色
深褐色



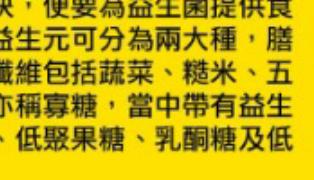
淺褐色
褐色



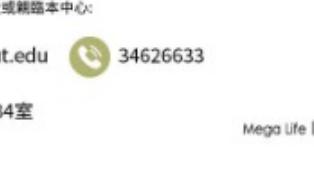
拉狀
水狀



黑色
茶色



黃白色
白色



有血絲

健腸運動教育及推廣中心貼士

益生菌最緊要有益生元
要益生菌的繁殖速度加快，便要為益生菌提供食糧，我們稱為益生元。益生元可分為兩大種，膳食纖維及低聚糖。膳食纖維包括蔬菜、糙米、五穀麵包等食物。低聚糖亦稱寡糖，當中帶有益生元功能的包括低聚木糖、低聚果糖、乳醣糖及低聚異麥芽糖等。

想了解更多有關腸道資訊，可follow，登入以下網址或親臨本中心：

healthygut healthygut.edu 34626633

尖沙咀梳士巴利道3號星光行1534室