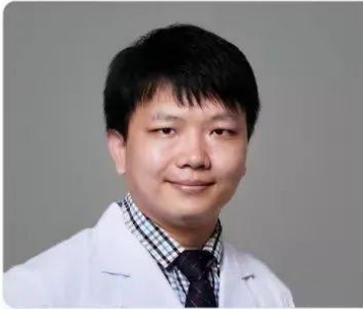


2022 年食品安全系列宣传之二十九：

香蕉能治便秘？真正缓解便秘的水果是...

2022-10-05 华西医生



本文合作专家

马钦 四级专家

四川大学华西医院胃肠外科
医促会肿瘤MDT专委会委员

如果你平均一周

排便次数少于 3 次

还经常在马桶上一蹲大半天

上大号时很用力

脸憋得通红

可便便就是出不来

不用怀疑，你便秘了！

便秘的痛苦，可能只有经历过的人才知道！

说起便秘，很多人第一反应就是吃点香蕉，但是“香蕉可以通便”

其实是一个误区。

某些情况下，香蕉不会改善便秘，甚至可能导致便秘。

有的小伙伴要反驳了：“你说谎，我便秘时吃香蕉明明很管用！”

别着急，来看看华西医生怎么说：

熟透的香蕉是可以通便的，但是没熟的香蕉或者芭蕉，不仅不能缓解便秘，还有可能导致便秘。



图片来源：摄图网

这是因为熟香蕉内含果胶、膳食纤维可以润滑大便，缓解轻度便秘；

但没有成熟的香蕉内，含较多鞣酸，对消化道有收敛作用，会抑制胃肠液分泌并抑制胃肠蠕动，从而加重便秘。

哪些水果可以改善便秘？

● 火龙果

火龙果含有丰富的水溶性膳食纤维，水溶性膳食纤维通过吸附肠道组织内部水分后：

一方面可以让体内代谢物质保持湿润状态，避免粪便干结；

另一方面还能增加肠道的润滑程度，促进体内粪便的排出。



图片来源：摄图网

● 猕猴桃

猕猴桃内含有的人体所需要的膳食纤维、果胶，能够促进肠道蠕动、润滑肠道，缓解便秘症状。



图片来源：摄图网

● 雪梨

雪梨含有丰富的**维生素C**和**膳食纤维**，纤维素是清肠胃的好帮手，可有效缓解便秘。



图片来源：摄图网

● 草莓

草莓含有丰富的果酸、矿物质、果胶以及膳食纤维，可以促进肠道蠕动通畅大便，对便秘有一定的改善作用。



图片来源：摄图网

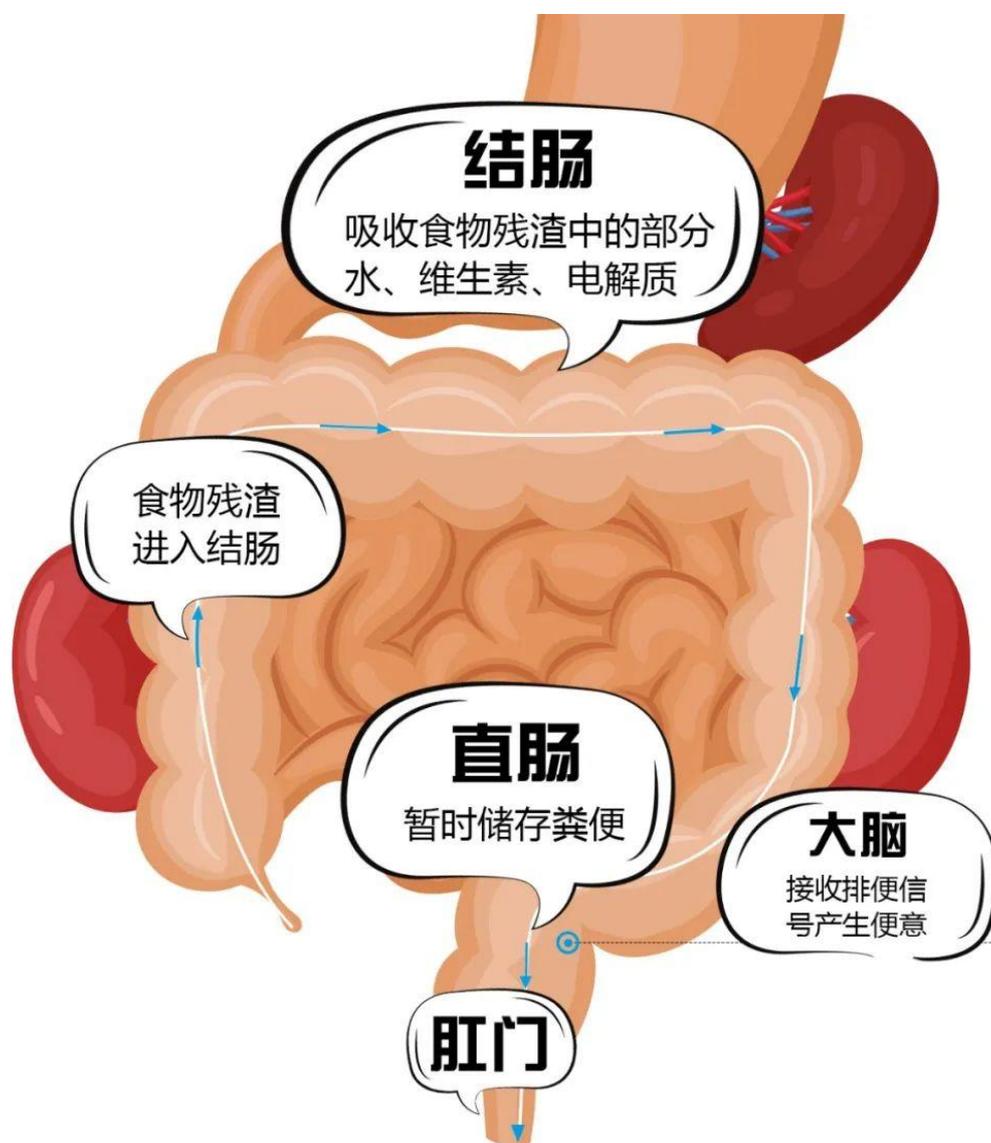
03

除了吃一些有利于通便的水果，还能通过哪些方式来改善便秘呢？

要弄清楚这个问题，首先我们要了解『便秘究竟是怎么回事？』

食物进入人体后，经过消化系统的作用，一部分作为营养物质被人体吸收利用，另外一部分食物残渣和废物从小肠进入结

肠。这些残渣中的水、维生素、电解质等会被结肠吸收一部分，剩下的在肠内菌群的作用下，最后形成粪便。



粪便进入直肠后，储存到一定量时，会刺激直肠壁的机械感受器，经过神经传导，到达大脑皮层，引起便意和排便反射。

从排便过程再来看一下，造成便秘的原因有哪些呢？

- ①饮水量、膳食纤维摄入不足，导致粪便又干又硬。
- ②结肠、直肠推动力不足，影响肠道蠕动。

③粪便长期堆积（憋着不排便），降低直肠敏感度。

④精神过度紧张、压力过大，影响大脑正常发出排便指令。

⑤肛门、盆底肌群协调障碍，导致粪便堵塞。

所以经常便秘的小伙伴，可以通过这些方式来缓解：

①**合理饮食**：每天保证足够的饮水量，同时注意饮食不要太过单一，保证**膳食纤维**的摄入；除了我们前面提到的通便水果外，芹菜、萝卜、红薯、小米粥等也是不错的选择。



图片来源：摄图网

②**适当运动**：锻炼肛门括约肌的力量，有维持盆底结构的作用。



图片来源：摄图网

③建立规律、良好的排便习惯：早晨起来或者刚吃过饭后的两个小时之内是比较合适的排便时间，排便时保持注意力，减少干扰的因素，避免久坐、不能忍便。

④合理使用药物：比如开塞露，它是通过肛门插入给药，药物润滑肠道并且刺激肠道增加排便反射，属于安全性较高的缓解便秘最快速的方法。另外还有口服的果乳糖，能够增加肠道蠕动，促进肠内水分增加，从而促进排便。

当然，保持放松的心情，不要过度焦虑也很重要哦~

如果排便次数少

排便困难、粑粑干硬

这样的情形持续**6个月以上**

可能会发展为 **慢性便秘**

遇到这种情况

如果靠自己调节仍无好转

建议**及时到医院就诊**哦~