

庆祝齐鲁晚报今日滨州创刊两周年,寻宝大赛再度开启

# 寻宝大赛面向商家诚征宝物

## 膳食纤维 打响肠道健康保卫战

现代快节奏的生活、繁重的工作压力,越来越多的人出现肠道问题。王媛就是其中之一,33岁的王媛,是某企业白领,上班一直对着电脑,除了倒杯水喝外,几乎没有闲暇起来活动活动。上班久坐不说,加班更是家常便饭。偶尔按时下班,还要约上几个好友吃饭、K歌。长此以往,王媛的身体发出了警告,经常出现便秘,她的身材也愈发臃肿。

其实王媛的问题,安利营养顾问孟建伟说,便秘在很多人看来是小问题,实际不然,出现便秘就需要及时进行调节饮食,否则长期便秘容易导致痔疮,严重者甚至增加直肠癌的发病率。

### 粗粮果蔬里的秘密

便秘和膳食不科学有直接的关系。在经过一阵对精细粮食的追逐后,人们又倡导饮食的“返璞归真”——多吃粗粮、杂粮和果蔬。这是有科学依据的,因为粗粮、杂粮以及蔬菜、水果等植物性食物中含有丰富的膳食纤维,它被称作“人体清道夫”。在维持肠道健康方面,膳食纤维扮演着重要角色,它的真实身份是一种不能被人体肠道吸收,但对人体有健康意义的碳水化合物。

膳食纤维素除了维持肠道健康外,还能起到降低血脂、降低血糖、预防癌症、控制体重等作用。《中国

居民膳食指南》建议正常成年人每天应摄入膳食纤维25g~30g,如果日常饮食无法满足,可以补充富含膳食纤维的营养补充剂,如安利纽崔莱果蔬高纤维咀嚼片。

### 膳食纤维知多少

在膳食纤维的诸多作用中,最显著、最直观的是通便。其实,膳食纤维也分为不同种类,不同的膳食纤维在通便上起到的作用不同。

按照水溶解型,膳食纤维又分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。

可溶性膳食纤维对通便的作用机制是刺激肠粘膜、促进肠道蠕动、

加快粪便的排出速度,可溶性膳食纤维在燕麦、大麦、水果和豆类等含量比较丰富。而不溶性膳食纤维起到的作用在于增加粪便的重量和体积,使粪便柔软、易于排出、加速排便;不溶性膳食纤维在麦麸、全谷粒、蔬菜和坚果类含量丰富。

所以,在日常饮食中,这两种膳食纤维都要摄入,才能更有效的保持肠道健康。

### 小测试:

1. 平常在家就有便秘的困扰吗?

2. 出差两三天,由于环境的变化及饮食的变化,在外几天都不能

顺利排便吗?

3. 工作忙碌,一日三餐时间不规律,为了让自己体力充沛,多选择肉类食物,对于青菜水果不屑一顾吗?

4. 想控制体重,可又不想挨饿?

5. 工作压力大,造成肤色不匀吗?

6. 你对于食物总是精挑细选,很少吃粗粮吗?

上面几个选项中,如果你选了3个以上YES,那么您就需要补充膳食纤维、增加运动,如果您日常的饮食达不到足够的膳食纤维或者缺乏运动,可以选择补充富含膳食纤维的营养片剂,如安利纽崔莱果蔬高纤维咀嚼片等。