

曾几何时，便秘从一个老年人和体弱多病者才有的专属疾病，跨越到年轻人的行列中来。快速的生活节奏和不合理的饮食习惯，让很多人承受着便秘的苦恼，不仅精神为之困扰，身体上也痛苦不已。

改善便秘，从吃对开始

□王月明

便秘的起因有哪些

引起便秘的因素很多，最常见的是由膳食不合理所引起，除此之外还有很多因素导致便秘的发生，例如精神紧张、运动不足以及肠粘连等器质性病变、神经功能失调引起的排便机制障碍等。

便秘除了导致消化系统障碍，便秘的潜在危害很多，例如导致脸色暗黄、色斑严重、早衰，间接加重高血压、冠心病、肠梗阻等，长期便秘甚至还容易引发肠癌等。因此对于膳食因素造成的便秘要通过合理的饮食改善，对于其他原因引起的便秘也应该“对症下药”及时治疗。

改善便秘的“六大”饮食方

膳食纤维不能“缺货”

膳食纤维包括水溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维，它们由于不能被人体消化吸收，所以在促进排便，防治便秘方面发挥独特的作用。其中水溶性膳食纤维像海绵一样可以吸水膨胀，使粪便保持一定的水分与体积，润滑粪便；而不溶性膳食纤维可以像

“扫帚”一样，促进胃肠道蠕动，利于粪便的推进和排出。

同时，这些不能被人体消化吸收的膳食纤维也成了肠道有益菌的“美食”，有益菌生长繁殖壮大的同时可以抑制有害菌的繁殖，从而有利于维持肠道微生态平衡，促进肠道健康。

食物来源：蔬菜、水果、薯类、菌藻类、大豆类、全谷类是膳食纤维主要且丰富的食物来源。

喝水不要低于“贫困”线

水虽然再平常不过，不过价值实在“昂贵”。摄入充足的水分才能够使得肠腔内保持有足够的水分软化大便，而便秘的人往往是粪便中的水分被过度吸收从而变得干硬难以排出。而且没有充足的水分，膳食纤维的作用也受到限制，难以发挥刺激肠道蠕动、保持肠道通畅的价值。

对于正常男性而言，每天至少要喝进1700ml的水，女性至少1500ml，大概8杯左右。便秘患者更要增加水分的摄入，最好坚持每天清晨起床后喝一大杯温开水，既可以润滑肠道，也可以刺激大肠的蠕动，促进顺利排便。

B族维生素，B₁首当其冲

B族维生素，尤其是维生素

B₁对于食物的消化吸收与排泄有促进作用。体内B₁不足，会影响神经传导，减缓胃肠道蠕动，不利于食物消化吸收以及排出，可能造成痉挛性便秘。

食物来源：B₁最为丰富的来源是葵花子仁、花生仁、大豆、瘦猪肉；其次是带皮的全谷类食物例如粗粮、全麦粉、玉米等。而过度加工的精白米面在去掉粗糙皮层的同时，也将宝贵的维生素B₁丢弃了，所以吃主食不要总是选择“白富美”。

适当脂肪，给肠道加点“油”

除了长期精白米面，膳食纤维缺乏，饮水过少等膳食因素影响便秘之外，严格控制油脂导致脂肪吃的太少，也会让肠道缺少脂肪的润滑而导致排便困难。虽然大多数人面对着脂肪摄入太多的危机，但也不要因此完全远离脂肪，适度摄入脂肪利远大于弊。

食物来源：坚果、种子类食物，例如瓜子仁、芝麻、花生、大杏仁、核桃、腰果等，每天一小把。这些食物在提供脂肪的同时也可以提供丰富的维生素B₁、维生素E等，一举多得。

低聚糖别有一番保健价值

跟膳食纤维一样，低聚糖也

很难被人体本身吸收利用。不过可以作为营养物质被定植肠道的那些有益菌利用，这些有益菌分解膳食纤维产生的大量短链脂肪酸等酸性物质不仅可以降低肠道的PH值，抑制有害菌的生长，从而限制了肠道内腐败物质的积累，起到调节肠胃作用。

食物来源：大豆（包括黄豆、黑豆等）是低聚糖最廉价、最好的来源。建议每天吃一两大豆或者相应的大豆制品。

益生菌选对“菌”种很重要

有些乳酸菌类的益生菌例如双歧杆菌等，对于改善便秘有良好作用。

市面上的乳酸菌发酵产品很多，酸奶就是不错的一种。不过大多数酸奶所用的菌种是嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌，这两种“菌”因为不能在肠道内定植，并不是真正意义上的益生菌。

而添加A-嗜酸乳杆菌、B-双歧杆菌等的酸奶，才是真正意义上的“益生菌”。不过喝酸奶是否真正达到促进肠道健康的目的，还与益生菌存活数与是否坚持喝有密切的关系。

建议：选择原味纯酸奶而不要选择花样、风味酸奶为佳。

【健康红绿灯】

绿灯

秋葵降血糖的好帮手



秋葵里黏滑的成分是由黏蛋白及果胶、半乳聚糖等多糖体构成。这些多糖体在胃肠道中能包住糖类食物，抑制肠道吸收糖类，进而减缓血糖上升。而黏滑成分中的果胶还能促进肠道蠕动，消除便秘。秋葵也含有使胰岛素功能运作顺畅的镁以及可以促进钠排出、使血压稳定的钾。

多吃茼蒿也减肥



茼蒿中的粗纤维，可增强胃肠道蠕动，有助于消化和降低胆固醇，肠胃不好的人也可以吃。茼蒿与肉、蛋等荤菜共炒，可提高其维生素A的利用率。茼蒿还有促进蛋白质代谢的作用，有助于脂肪的分解，可以减肥。火锅中加入茼蒿，可促进鱼、肉类蛋白质的代谢，对营养的摄取有益。

红灯

炸薯条比香烟更致癌



土豆等富含淀粉的食物在高温烹饪下会产生过量丙烯酰胺，高含量的丙烯酰胺能使实验动物患生殖系统癌症。炸薯条是富含丙烯酰胺的食品。分析结果显示，炸薯条中丙烯酰胺的最大浓度是薯片的1.5倍。并且无论是自家制作的还是餐厅中的薯条都含丙烯酰胺，请多加注意。



首部反家暴法出台 家暴是种病 留意三色预警

□康石

全国人大常委会12月27日表决通过《中华人民共和国反家庭暴力法》，于明年3月1日起施行。家庭暴力的范畴首次以法律形式明确，“家庭成员之间以殴打、捆绑、限制人身自由以及经常性谩骂等方式实施的身体、精神等侵害行为”均属家庭暴力。

其实许多家暴中的施暴者，有很强大的心理以及精神障碍。除了用法律武器保护受害一方，还应防微杜渐，从心理范畴“加紧治疗”。

武警总医院心理科主任许建阳说，家庭暴力没有赢家，当事的双方都是需要心理帮助的人。家暴程度有轻重之分，解决办法也不尽相同，要留意家暴的三色预警。

蓝色预警：后悔但不改

《不要和陌生人说话》中的安嘉和，实施家暴后痛哭流涕、后悔不已，还可以和伴侣进行沟通，但往往是赵本山小品中所说

“犯了再改，改了再犯，千锤百炼”。因此，要谨慎对待第一次家庭暴力，不要忽视和逃避此事。妻子一定要让对方意识到这是一件非常严重的事情，宽容和忍让只会助长这种暴力行为。施暴者要积极寻求心理咨询和帮助，建立良性互动方式。提升自我力量和自信心，摆脱这种焦虑不安、难以自控的状态。



橙色预警：狡辩不思过

疯狂英语创始人李阳，实施家暴后振振有词为其暴力行为辩解。这种易家暴的人经常奔波在外，压力过大，与家人的沟通少，总是极端否定另一方的价值，一旦受到刺激或遭到顶撞，很容易引发殴打等行为。受害者可寻求家人或妇联等进行救助，若仍不奏效，要搜集好证据，果断地选择离开，否则还会陷入无止境的家暴中。对患有人格障碍的，想办法带去精神科就诊。

红色预警：冷暴力更伤人

家庭冷暴力是用精神折磨残对方，在中高级知识分子的家庭中发生较多。看似平静无伤，但会对受害者的精神产生比肉体更大的伤害。施暴者压抑愤怒情绪会非常痛苦，产生巨大的心理压力，一定要及时表达出来。夫妻双方要试着沟通，不要不理不睬，可以找共同的好友来劝解，也可以去找心理咨询师寻求帮助。

丰台区两家市场入围全国诚信示范市场

近日，国家工商总局公布了全国2014—2015年度诚信示范市场的名单，共236家市场上榜。丰台区北京天雅大红门服装市场有限公司、北京美凯龙家具建材市场有限公司两家商品交易市场经审核推荐，被国家工商总局评选为全国2014—2015年度诚信示范市场。其中，北京天雅大红门

服装市场有限公司是二度光荣上榜，北京美凯龙家具建材市场有限公司首度获评。丰台分局被评为全国工商系统2014—2015年度诚信市场创建工作突出单位。

2015年以来，丰台区加强市场诚信建设，除该两家全国诚信示范市场外，还有10家商品交易市场被评选为北京市诚信示范市

场。目前，丰台区市场依法诚信经营氛围浓厚，市场主体在公平的市场环境中不断发展壮大，诚信市场创建活动帮助优秀企业做大做强，为消费者构建更安全的消费环境，同时促使市场主办单位更加注重诚信经营，取得了多方共赢的社会效果。

吴建纲