

宿便 攻略

擊敗減重的第一個大魔王

水分

每天2000cc

• 足夠的水分才有足夠的糞便
體積，若纖維太多卻沒有水

香蕉

可溶性膳食纖維

- 增加吸水量、糞便量
- 吸附、排除油脂與膽固醇
- 養好菌、顧腸道

蘋果

不可溶膳食纖維

果皮最多

- 像掃把一樣
- 刺激腸壁蠕動
- 縮短糞便停留腸道的時間

優格

益生菌

- 好菌多多可以讓腸道穩定、
不會反覆便秘、腹瀉
- 選無糖的最佳

【減重攻略之 - 那些清不掉的宿便】

我懂，最怕蹲了半天，毫無「下落」

原來宿便清不掉，直接影響的就是「體重」不準確！

食物在大腸裡會待24~36小時左右，慢慢回收糞便中的水分與其他物質，

但是「待的時間」愈久，就會愈來愈乾，導致便秘

用力推擠的過程還可能會刮傷腸道黏膜，引起靜脈曲張、痔瘡！

規律排便定義：至少2-3天解1-2次

宿便 2 大主因：食物體積減少導致糞便堆體不足、腸胃蠕動慢

怎麼辦呢？

=> 4 種清宿便的好幫手，今天學起來！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

