

香港女性《腸道與健康美》意見調查結果摘要

Green Science 早前委託香港大學民意研究計劃進行了一項關於香港女性《腸道與健康美》的意見調查，成功訪問了 **503** 名年齡屆乎 **18** 至 **45** 歲的女士，深入了解她們的排便問題，同時探討她們對腸道健康和益生菌功效的認知。

以下為是次調查結果之摘要：

香港女性排便情況與美容外觀問題困擾

- 超過 **5** 成 (**53%**) 受訪香港女性受肚臍困擾，近 **4** 成 (**39%**) 則受面部生暗瘡困擾。超過 **6** 成 (**63%**) 知道上述情況與排便不順有關，但只有少於 **3** 成 (**27%**) 承認自己有排便問題。
- 香港女性受美容外觀問題困擾的情況：

	18-29 歲	30-39 歲	40-45 歲
面部生暗瘡	54%	33%	12%
肚脹脹 / 肚谷谷	40%	38%	22%
有肚臍	35%	40%	24%
皮膚暗啞 / 面無光澤	41%	40%	19%
有口氣	31%	41%	29%
皮膚敏感	46%	36%	17%

- 除學生以外，其他香港女性，包括 **OL**、專業人士及主婦的頭號美容外觀困擾是有肚臍：
 - ◇ 文職及服務人員 (59%)
 - ◇ 家庭主婦 (56%)
 - ◇ 行政及專業人員 (47%)
- 無論認為自己有無排便問題的女性，同樣都受到美容外觀問題困擾，當中尤以有肚臍為最大困擾：
 - 有肚臍 (53%)
 - 面部生暗瘡 (39%)
 - 肚脹脹 / 肚谷谷 (35%)
 - 皮膚暗啞 / 面無光澤 (35%)
 - 皮膚敏感 (29%)
 - 有口氣 (26%)

- 以美容及瘦身開支分類，香港女性受到的美容外觀問題如下：
 - ✧ 每月花費 **500** 元或以下美容及瘦身開支的香港女性，首兩個問題是：
 - 1) 有肚臍
 - 2) 面部生暗瘡
 - ✧ 每月花費 **500** 元至 **1,500** 元以下美容及瘦身開支的香港女性，首兩個問題是：
 - 1) 有肚臍
 - 2) 肚脹脹 / 肚谷谷
 - ✧ 每月花費 **1,500** 元或以上美容及瘦身開支的的香港女性，首兩個問題則是：
 - 1) 皮膚敏感
 - 2) 肚脹脹 / 肚谷谷

香港女性的排便質素

- 少於 **5 成(43%)**香港女性並非每天都有排便，而有 **5 成半(55%)**每周排便七次或以上。
- 香港女性最常出現排便不順的情況：
 - ✧ 大便後仍感覺未排清 (43%)
 - ✧ 排出粒粒狀大便 (39%)
 - ✧ 排便需要很用力 (29%)
 - ✧ 需要坐好耐才能排便 (24%)
 - ✧ 排便時覺得痛 (18%)
- 超過 **7 成 (73%)** 認為自己無排便問題的香港女性，同樣出現排便不順的情況：
 - ✧ 大便後仍感覺未排清 (34%)
 - ✧ 排出粒粒狀大便 (33%)
 - ✧ 排便需要很用力 (19%)
 - ✧ 需要坐好耐才能排便 (16%)
 - ✧ 排便時覺得痛 (12%)
- 超過 **7 成**認為自己無排便問題的香港女性的每周排便次數：
 - ✧ 7 次或以上 (65%)
 - ✧ 6 次或以下 (33%)
- 每周排便 **7 次或以上**的香港女性，在過去 **6 個月**也有以下排便不順的問題：

(vs 排便 6 次或以下)

 - ✧ 大便後仍感覺未排清 (37%) vs (51%)
 - ✧ 排出粒粒狀大便 (33%) vs (47%)
 - ✧ 排便需要很用力 (22%) vs (40%)
 - ✧ 排便時覺得痛 (16%) vs (21%)
 - ✧ 需要坐好耐才能排便 (15%) vs (35%)

香港女性對腸道健康的認識

- 超過 5 成 (56%) 香港女性認為少吃蔬果是排便不順的元兇，只有 12%認為與腸道不健康有關。
- 一般香港女性都會以多吃蔬果(85%)、多喝水 (77%)、多做運動 (51%)去舒緩排便不順的情況，只有 13%會選擇服用補充物。
- 超過 7 成 (75%) 香港女性認識益生菌和壞菌的存在，但有 70%不知道益生菌和壞菌的比例對腸道蠕動的影響和在排便上發揮的功能。
- 40%的香港女性不清楚養成壞菌的原因。
- 只有極少數香港女性 (2%) 認為補充益生菌最有效提升腸道蠕動。
- 即使 4 成半(45%) 香港女性在過去 6 個月，同時出現 1 至 2 種排便不順的情況，接近 4 成 (38%)被訪者表示不考慮補充益生菌，主要是不覺得自己需要改善排便情況。