

即時發布

排便重量又重質 香港女性如廁不順懵然不知 宿便未清成靚女肚臍元兇 腸內益生菌數量成健康美麗關鍵

【2013年5月8日 — 香港】香港女性個個打扮亮麗，每天節食化妝護膚做到足，但纖瘦的香港女性亦不乏有肚臍、生暗瘡。究竟原因何在？營養師提醒真正的美麗是從內而外，內在腸道健康往往反映於外在儀容上。換言之，排便質素與真正美麗息息相關。到底香港女性的排便情況如何？又有幾多女性會注重自己的排便質素呢？Green Science 於3月委託香港大學民意研究計劃成功向503名年齡屆乎18至45歲的香港女性進行「腸道與健康美」的調查，不僅深入了解大多女性平常都會避談的「排便」敏感話題，也研究她們對腸道健康的認知，發現不少香港女性都受美容外觀及排便問題困擾而懵然不知，對改善腸道健康的知識更流於表面，情況令人關注。

香港女性飽受美容外觀問題困擾 宿便成元兇

根據香港大學民意研究計劃助理總監彭嘉麗表示，超過五成（53%）受訪女性過去六個月均受肚臍困擾，近四成（39%）則為面部生暗瘡而煩惱。其次是感到肚脹脹／肚谷谷（35%）、皮膚暗啞／面無光澤（35%）、皮膚敏感（29%）、有口氣（26%）。超過六成（63%）知道這些美容外觀問題與排便不順有關，然而，只有少於三成（27%）受訪女性承認自己有排便問題。英國註冊營養師金志明指出，香港女性就算體型偏瘦，下腹依然有肚臍，原因可歸究於腸道蠕動不正常導致宿便囤積，據估計每人腸內積聚了6-13磅宿便，而便秘人士的宿便更可多達15-24磅，宿便會形成「假肚臍」。

香港女性不自覺排便質素低

超過七成（73%）受訪女性認為自己過去六個月沒有任何排便問題，但事實上，接近四成半（43%）受訪者不是每天有排便。除了計算排便次數外，英國註冊營養師金志明指出排便質素更為重要，當中涉及排便時所費的時間和力氣，以及大便的形狀、排便後的感覺等。根據是次調查顯示，許多受訪女性的確出現多項排便不順的情況，包括：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%）、需要坐很久（超過五分鐘）才能排便（24%）、排便時感覺痛楚（18%）。金氏續指，出現以上任何一個情況，已經顯示女生們有排便不順（俗稱：便秘）的徵兆，故此，他呼籲愛美的女性要正視腸道健康。

香港女性對腸道健康一知半解

超過五成半受訪女性（56%）都認為少吃蔬果就是排便不順的元兇，只有約一成（12%）認為與腸道不健康有關。一般受訪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。七成半（75%）受訪女性認識腸道內有益生菌和壞菌的存在，但卻有七成（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；更值得注意的是，只有 2%認為補充益生菌是最有效提升腸道蠕動的方法。

排便三寶 高耐酸性 BB-12 益生菌領航

英國註冊營養師金志明補充，一般人都只知道多喝水及多吃蔬果攝取纖維有助排便。這個觀念正確，但並未全面。排便實則有三寶，包括：水、纖維和益生菌；各自發揮互相協調的功能。水的功能是軟化大便；纖維的功能是增加大便量；而益生菌就是締造良好健康的腸道環境，提升腸道蠕動，改善排便的質素。三寶並存，女性就能每天毋須多費力氣在三至五分鐘內排出香蕉狀的健康大便。

人體的腸道內有益生菌和壞菌之分，現代人的飲食習慣，例如：多肉少菜、常吃加工食品、喝刺激性飲料，以及服用藥物（如：抗生素）等，都會增加體內的壞菌數量，以致無法讓腸道內益生菌與壞菌達至 7：3 平衡比例，造成宿便囤積等問題。而益生菌一般較難在香港飲食習慣中攝取，因此服用補充益生菌是其中一個最有效改善腸道健康，提升體內益生菌數量的方法。

人體內有四百多個菌種，當中屬於雙歧桿菌類的 Bifido Bacillus-12 (BB-12) 益生菌是眾多益生菌中最好的菌種之一。與其他益生菌菌種相比，BB-12 菌種經臨床實證具高耐酸性，意即可直達腸道，不會像其他菌種在抵達胃部時已被胃酸殺死，無法到達腸內發揮益生菌功效。BB-12 菌種在過去 20 年內曾於日本、台灣、英國、法國、德國、丹麥等國家作出超過 200 項臨床測試，研究範圍包括改善排便及腸道健康等，是全球最多臨床驗證最有效的益生菌之一。BB-12 菌種能使緊貼腸壁的宿便自然鬆脫、剝落、排出體外、減少宿便囤積，而大便形狀亦會由「硬邦邦」或「稀瀉」變回「香蕉型」。最終，腸內有足夠的益生菌便能有效把體內毒素排走，解決香港女性甚為關注的肚臍及皮膚質素問題。

正視排便 三管齊下 終生美麗

英國註冊營養師金志明呼籲愛美的女性不要因為尷尬而忽視排便問題，反而要徹底維護腸道健康，排便三寶缺一不可：多飲水、多攝取纖維、定時服用最有效高耐酸的補充益生菌，就能達至由內到外的美麗。

傳媒垂詢：

吳家賢 (Kaka Ng)
傳訊及品牌企劃
電話：(852) 2522-3837 / 9030-4353
電郵：kaka.ng@etymon.com.hk

張綺雯 (Michelle Cheung)
傳訊及品牌企劃
電話：(852) 2522-0468 / 9631-8482
電郵：michelle.cheung@etymon.com.hk