

我的小朋友每日有吃蔬果，但排便仍然很辛苦，怎麼辦？



撰文：註冊公共衛生營養學家（英國）營養師吳珮瑜

相信很多父母都曾遇到小朋友排便困難的問題。當此問題出現時，父母通常會增加小朋友飲食中的纖維量，而效果就因人而異，當中要留意甚麼呢？

何謂適量纖維？

很多人都知道，多吃含高纖維素的食物如全穀類、堅果、豆類、水果（如西梅、無花果、奇異果、香蕉、蘋果、梨等）及瓜菜（如茄子、燈籠椒、金針菜、萵菜、西蘭花、椰菜、芥菜、菠菜、芥蘭、雪耳、菇類等）都可刺激腸道蠕動。原來纖維素吸收水分後，會像海綿般變軟發大，刺激便意。足夠的纖維素亦有助促進腸道益菌的生長，可改善便秘。值得注意的是，要增加飲食中的纖維含量，要循序漸進，每隔數天慢慢增加，否則身體未能適應，反而會令大便更乾硬。

兒童每天所需的膳食纖維量，是他的年齡加 5 克。例如：一位 4 歲的兒童，每天膳食纖維攝取量為 $4+5=9$ 克左右。要攝取足夠的纖維素，2 至 5 歲的小朋友每天需要最少 1.5 份蔬菜類（1 份 = 1/2 碗熟菜）及最少 1 份水果類（1 份 = 1 個中型水果，如橙或蘋果）。



水分真的足夠嗎？

經常有父母聲稱，小朋友已經喝很多水，但排便情況仍不理想。細問下，發現原來一天只喝 500 至 600 毫升左右，水分實在不足夠。家長要知道，纖維素與水分是合作伙伴，要有足夠水分讓纖維素吸收，才可漲大變軟，刺激腸道蠕動。若只有足夠纖維素而水分不足，反而會使大便乾硬，更難排便。其實 2 至 5 歲的小朋友每天需要 4 至 5 杯流質飲料，即約 1000 至 1250 毫升，而當中最好至少一半以上是清水。若天氣炎熱或乾燥、出汗多、運動量多、飲食中纖維量增加等則需要飲用更多水分。

此外，每天適量運動亦有助刺激腸道蠕動，幫助排便⁺，而養成定時如廁的習慣亦有助可改善便秘。



食物纖維含量表 (資料來源：衛生署)

食物	膳食纖維含量 (克)
五穀類	
白飯 1 碗	0.8
糙米飯 1 碗	4.5
全麥麵包 1 片	3.4
燕麥片 (乾) 1/3 碗	2.7
水果 / 果乾類	
蘋果, 連皮, 1 個 (中型)	4.4
橙 1 個 (中型)	3.1
香蕉 (1 隻)	3.1
西梅乾, 去核, 3 粒	2.0
提子乾, 去籽, 小盒	1.5
杏脯乾, 去核, 5 個	2.6
蔬菜類	
西蘭花, 熟, 1/2 碗	2.6
芥蘭, 熟, 1/2 碗	1.3
生菜, 生, 1 碗	0.9
番茄, 生, 1 個 (中型)	1.5
粟米粒, 熟, 1/2 碗	2.0
青豆, 熟, 1/2 碗	4.4
番薯, 熟, 去皮 1 個 (中型)	3.8
乾豆類	
眉豆, 熟, 1/2 碗	5.6
黃豆, 熟, 1/2 碗	5.2

紅豆，熟，1/2 碗	8.4
綠豆，熟，1/2 碗	7.7

1 碗 = 240 毫升

註：每人的健康情況都有不同，各位宜向營養師查詢有關個別的飲食計劃及注意事項。