**台灣腸道醫學會響應世界消化道健康日**

***改變飲食習慣，暢通卡便人生***

***每天兩顆綠奇異果，便祕遠離我***

**便秘成為國人生活中的常見難題**

便秘已成為國人不容忽視的隱憂。調查顯示，台灣學齡兒童中有32.2%曾經歷便秘（約每三名學童就有一人）【註1】。其中女生發生率明顯高於男生。成年族群也常受排便不順所苦，盛行率約在15％至25％之間；隨年齡增長情況更嚴重，65歲以上長者約有四成飽受便秘困擾。

慢性便秘不僅造成生活困擾，長期下來更可能影響健康與生活品質，需要社會大眾提高警覺及早因應。 造成便秘的原因多樣，其中不良飲食習慣是關鍵因素。上述學童調查即發現，便秘孩童的蔬菜水果攝取頻率明顯低於未便秘孩童。飲食精緻化導致國人普遍膳食纖維攝取不足，也是現代人排便不順的主因之一。由此可見，培養健康的飲食與排便習慣對預防便秘至關重要。

**世界消化道健康日：滋養茁壯您的消化道健康**

每年5月29日是由世界胃腸病學組織（WGO）發起的**「世界消化道健康日」**（World Digestive Health Day, WDHD），旨在提升全球對腸胃健康的關注。2025年主題為**「滋養茁壯您的消化道健康」**，強調透過營養均衡、充足水分與良好生活習慣來維持腸胃系統的正常運作與整體健康。今年的活動聚焦「腸道健康在全身健康中的核心角色」，台灣腸道醫學會也響應此一國際倡議，呼籲民眾善待自己的腸胃，從日常飲食做起。

為了讓大眾更容易實踐，學會特別推出「腸保健康」衛教資料，協助國人認識排便與腸道保養的重要性，並提供實用建議，如多攝取膳食纖維、蔬果全穀、保持規律作息與適度運動。台灣腸道醫學會理事長郭昭宏醫師表示：「正所謂腸胃好，人不老！腸道健康是身體整體健康的根本。許多腸道困擾其實可以透過簡單的飲食調整改善。補充足量的膳食纖維與天然水果酵素，是日常保養腸道、預防便秘與消化不適的關鍵。」他進一步指出，像是富含**水溶性纖維、低腹敏的水果**，若能融入每日飲食中，如**早餐時食用1至2顆綠奇異果，將有助於維持良好腸道功能**。

**綠奇異果改善便秘的科學證據**

綠奇異果作為高水溶性纖維且屬於低腹敏（Low FODMAP）的水果，對於腸道健康特別有益，不僅能促進腸道蠕動、發揮益生元作用，其奇異酵素亦有助於消化蛋白質，高抗氧化力則有助於降低腸道發炎風險。台灣腸道醫學會秘書長李柏賢醫師表示，綠奇異果因其高營養密度與腸道功能益處，在多篇國際研究中獲得肯定，也因此成為超過百位胃腸科醫師推薦的水果。

他指出一項發表於《美國胃腸病學雜誌》的國際多中心隨機對照研究，納入功能性便秘與便秘型腸躁症患者，結果顯示，每天食用兩顆綠奇異果，排便頻率每週平均可增加1.5次，並顯著減輕腹部不適【註2】。另一篇刊載於《亞太臨床營養學雜誌》的台灣研究也指出，患者每日餐後攝取兩顆綠奇異果四週後，排便頻率從每週2.8次上升到4.4次，並縮短大腸通過時間約8小時，整體腸道功能明顯改善【註3】。建議有便秘或腸道困擾的民眾可於每日早餐攝取1至2顆綠奇異果，以促進排便規律與腸道舒適。

**膳食纖維與水果酵素對腸道健康的影響**

綠奇異果能促進腸道健康，關鍵在於其富含的**膳食纖維、奇異酵素，以及維生素C與鉀等重要營養素**。其中膳食纖維的水溶性與非水溶性比例約為1：2，這樣的組合有助於腸道蠕動與糞便成形，能有效軟化糞便並刺激腸蠕動。

此外，奇異果特有的奇異酵素（Actinidin，亦稱奇異酶）可幫助分解動物性蛋白質，減輕腸胃負擔與脹氣不適【註4】。更值得一提的是，奇異果中可溶性膳食纖維具備明確的益生元效果，有助促進雙歧桿菌與乳酸桿菌等腸道益菌生長，進而改善腸道菌相平衡與菌叢多樣性【註5】。

**日常生活與便秘預防：養成腸道好習慣**

便秘雖然常見，但透過正確的生活與飲食習慣，是可以預防甚至改善。建議民眾每天攝取足量膳食纖維，多吃蔬菜、水果與全穀類食物，並維持每日約2000毫升的水分攝取。

**每日早餐可適量食用1至2顆綠奇異果，補充優質纖維與酵素，有助於維持排便規律與腸道健康。**同時，應養成規律排便習慣、避免久忍不排，以及增加身體活動、減少久坐，以促進腸胃蠕動、維持腸道功能。不過若出現以下警訊，則應提高警覺並盡快就醫，包括：便秘突然惡化或型態明顯改變、伴隨腹痛、體重減輕、貧血、解黑便或血便；長期依賴瀉劑仍無效，或排便困難持續超過兩週。這些症狀可能與發炎性腸道疾病、大腸癌等病變相關，應由醫師進行專業評估，以保障腸道健康。

**台灣腸道醫學會：守護腸道健康的專業力量**

「台灣腸道醫學會」由國內消化系統相關領域的專家學者所組成，致力於腸道醫學的研究發展與大眾衛教推廣。郭昭宏醫理事長表示學會以提升國人腸道健康為宗旨，透過學術研討、臨床經驗分享和衛生教育活動，向社會傳達最新的腸道保健知識與觀念。同時，學會密切關注國際腸道研究趨勢，例如響應世界消化道健康日等全球倡議，將科學證據轉化為本土可行的建議。針對台灣便秘盛行的現況，腸道醫學會呼籲民眾從日常做起預防勝於治療：均衡飲食、多攝取蔬果和全穀類以確保足夠的膳食纖維，養成定時如廁的習慣並適度運動，必要時主動諮詢胃腸科醫師。未來，學會將持續扮演專業把關的角色，守護國人的腸道健康，讓「滋養茁壯您的消化健康」不只是一年一度的口號，更落實在您我的日常生活中。

**新聞聯絡人：**

縱橫傳訊公關顧問有限公司(SPRG)

毛彥軒 Mars Mao 陳企汶 Francy Chen

電話：02-2394-9002 #201 電話：02-2394-9002 #305

手機：0989-901-324 手機：0926-795-066

E-mail:mars.mao@sprg.com.tw E-mail: francy.chen@sprg.com.tw

**註釋：**

【註1】Djurijanto, F., Lin, S.-H., Vo, N.-P., Le, N. Q. K., Nguyen-Hoang, A., Shen, S.-C., Wu, C.-H., Chen, J.-Y., Nguyen, N. T. K., Phan, B. S. N., Do, T. T. T., Pham, H. V., Vu, L. G., Chao, H.-C., & Chen, S. C. (2024). Prevalence and determinants of constipation in children in Asia: A systematic review and meta-analysis. *eClinicalMedicine, 71*, 102578.

【註2】Gearry,　R. (2023). Consumption of 2 green kiwifruits daily improves constipation and abdominal comfort—Results of an international multicenter randomized controlled trial. The American Journal of Gastroenterology, 118(6), 1058-1068.

【註3】Chang CC, Lin YT, Lu YT, Liu YS, Liu JF. (2010). Kiwifruit improves bowel function in patients with irritable bowel syndrome with constipation. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 19(4), 451-457.

【註4】Gong, X., Morton, J. D., & Bhat, Z. F. (2020). Comparative efficacy of actinidin from green and gold kiwi fruit extract on in vitro simulated protein digestion of beef Semitendinosus and its myofibrillar protein fraction. *International Journal of Food Science & Technology, 55(2),* 742-749。

【註5】Yuan Kun Lee, Kay Yi Low, Kewin Siah, Lynley M Drummond, Kok-Ann Gwee. Kiwifruit (Actinidia deliciosa) changes intestinal microbial profile. Microb Ecol Health Dis. 2012 Jun 18:23. doi: 10.3402/mehd.v23i0.18572. eCollection 2012.