

健康小食堂活動 紀錄

<input type="checkbox"/> 晨會	<input type="checkbox"/> 病例討論	<input type="checkbox"/> Grand Round_____
<input type="checkbox"/> 死亡併發症 討論	<input type="checkbox"/> Chart Round	<input type="checkbox"/> 聯合討論會(科別:_____)
<input type="checkbox"/> 期刊研討會	<input type="checkbox"/> 科部會議	<input type="checkbox"/> 團隊醫療會議
<input type="checkbox"/> 委員會會議	<input type="checkbox"/> 院務會議	<input checked="" type="checkbox"/> 其它 便秘怎麼辦/愛玉製作

日期	109年8月21日	時間	起：15時00分 迄：16時30分	地點	中山附醫附設護理之家
主持人	黃映慈 營養師	主講人	謝菁芸/ 陳佩岑/ 劉亞芮 實習生	紀錄人	黃映慈 營養師

內容摘要



便秘怎麼辦

實習生：劉亞芮、陳佩岑、謝菁芸
指導營養師：黃映慈



便秘原因



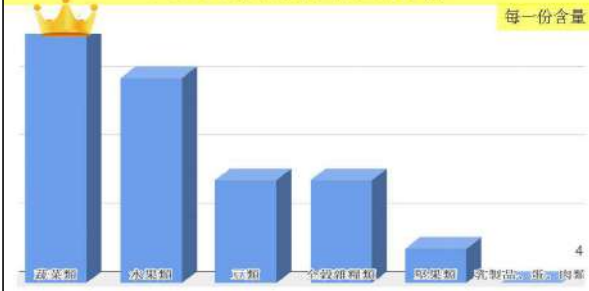
改善方法



膳食纖維在哪裡？



六大類食物膳食纖維排行榜



每一份蔬菜(100g)膳食纖維排行



每一份水果膳食纖維排行



每一份豆魚蛋肉類膳食纖維排行



每一份全穀根莖類膳食纖維排行



每一份油脂堅果類(一湯匙)膳食纖維排行



膳食纖維是什麼？

膳食纖維是指無法在人體消化道分解的植物成分

膳食纖維又分成兩種：

1. 水溶性纖維
2. 非水溶性纖維

10

水溶性纖維



可溶於水中，吸水後會膨脹形成類似膠狀物質

功能：

膽固醇



吸收水分，減少腹瀉



11

非水溶性纖維



不能溶於水中，不能讓腸道細菌利用發酵的纖維

功能：

促進腸蠕動

增加糞便量



12

缺乏纖維會怎麼樣？



13

哪些食物有膳食纖維

水溶性纖維



非水溶性纖維



14

水

每天喝水至少2000cc



15

運動

散步



抬膝蓋
Knees up



16

桌遊

17

卡牌有哪些？



18

怎麼玩？

舉例：

1. 水溶性膳食纖維有哪些？請阿公阿嬤把卡牌找出來
2. 要讓肌肉有力可以做哪些事？請阿公阿嬤把牌找出來！
3. 改善便秘除了膳食纖維和運動，還要做哪件事呢？請阿公阿嬤把牌找出來！

19

小食堂：愛玉製作

20

愛玉是什麼？



21

清潔雙手和容器



22

泡水靜置五分鐘



23

搓揉20分鐘



24

放冰箱靜置30分鐘



25