

2005年腸道健康公益宣導活動

Gut Health Awareness Campaign

腸道健康網：
www.guthealth.org

腸道照顧好，百病不來找！

主辦單位：台灣乳酸菌協會

發起人：蔡英傑教授



I've gut health.



I've gut health.

活動發起緣由

近年來，隨著生活水準的提升，醫學上卻發現以下事實~

- 1、國人腸道健康普遍惡化，腸癌死亡率高居第三位，發生年齡逐年下降。
- 2、腸癌、乳癌、肝癌、心臟病、高血壓、動脈硬化、糖尿病、老年痴呆等成人慢性疾病，皆與腸道健康密切相關。
- 3、老化由腸道開始，年輕族群腸道老化的弊害，將在中年以後顯現。

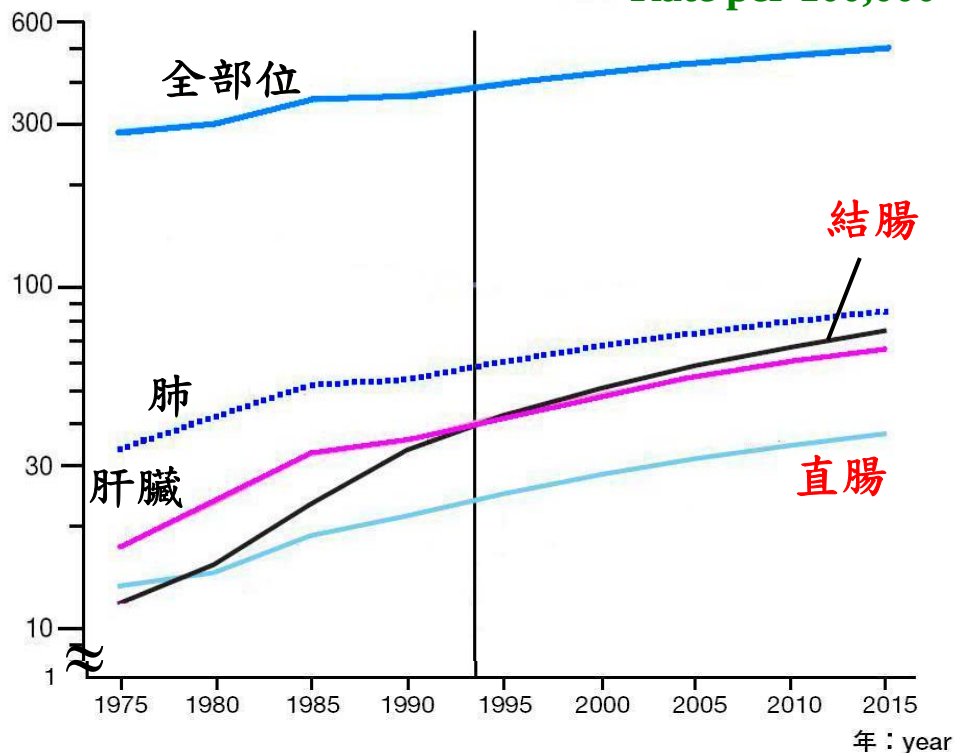


近年來，隨著生活水準的提升，醫學上卻發現以下事實~

4、腸癌在歐、美、日各國及新加坡、香港等地皆居癌症發生率之**第一位或第二位**。

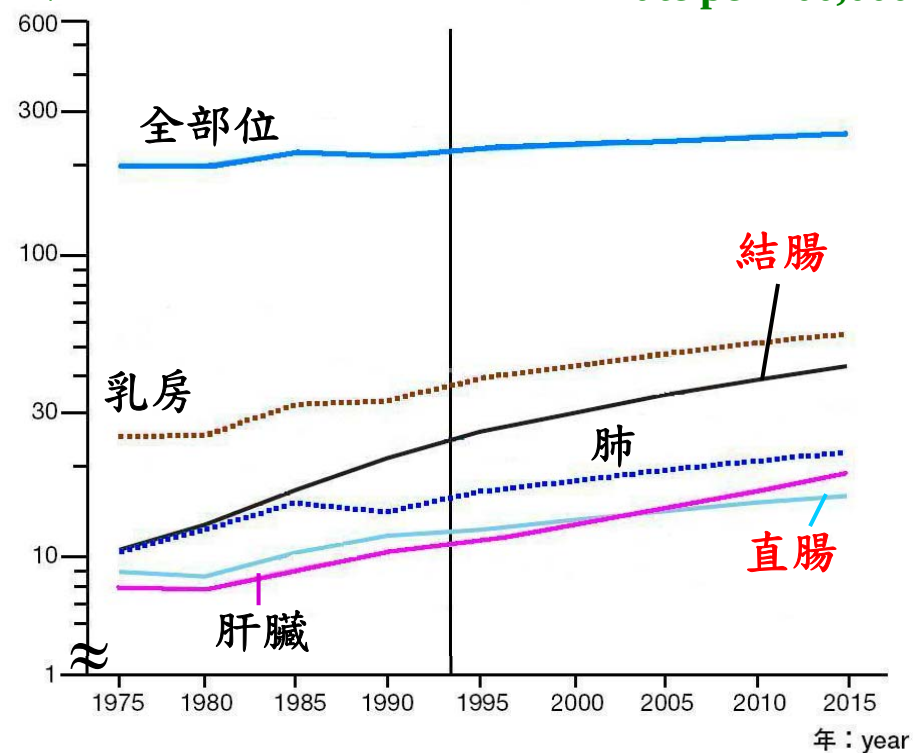
男 Males

Rate per 100,000



女 Females

Rate per 100,000



活動發起緣由

近年來，隨著生活水準的提升，醫學上卻發現以下事實～

- 5、在英國自1999年即推動『腸道週』活動；
在美加則自2000年發起『國家腸癌認知月』活動。



我們的宗旨

- 呼籲大眾重視腸道全面健康
- 帶動全民致力落實腸道保健



我們的理念是 ~腸道照顧好，百病不來找！

- 腸道健康可以靠自己的積極主動而提升。
- 故我們所揭示的理念是~積極宣導腸道健康意識，相信所投入的努力，可以有效的幫助許多人，預防腸癌及多種成人疾病。



腸道保健守則

- 定時**排便**好習慣，如有異常要關照。
- 細嚼慢嚥不急躁，釋放**壓力**沒煩惱。
- 腸道**運動**有一套，腹式呼吸身體好。
- 家族病史莫忽略，定期**腸檢**需做到。
- 健康新知不可少，**乳酸益菌**一定要。



I've gut health.

理念認同者的三項基本義務：

- 努力執行腸道保健守則
- 積極吸收腸道健康知識
- 熱心宣導腸道健康理念



I've gut health.

www.guthealth.org

誠摯地邀請您成為『腸道健康』理念認同者的一份子，您可以透過上網登記、電話、或傳真，與本辦公室聯絡來加入我們的認同團隊！還可以參加『腸道健康』大抽獎喔！



I've gut health.

2005年腸道健康月活動規劃

1、媒體宣傳

8月05日舉辦記者會，宣佈腸道健康月啟動，發表兒童及青少年腸道老化研究成果。

8月22日邀請日本腸道專家辨野義己博士舉辦腸道健康問題與對策研討會，共同發表上班族腸道老化研究成果。

2、啟動『腸保健康公益網』 <http://www.guthealth.org>

設置諮詢專線、經驗交流、專家證言、問卷填答、益智遊戲、抽獎活動等與民眾充分互動

3、廣發e-DM，宣導正確腸道健康

4、贊助企業配合宣導腸道健康理念及保健守則



[回首頁](#) [健康論壇](#) [訂閱電子報](#) [資訊下載連結](#)

腸保健康公益網

<http://www.guthealth.org/>

台灣乳酸菌協會基於公平、公正及避免誤導消費者立場，台灣乳酸菌協



腸道健康是可以靠自己的積極主動而提昇。
我們相信 透過積極地宣導腸道健康意識
所投注的努力 可以有效的幫助許多人
預防腸癌及多種成人疾病！

立委 黃志雄賢伉儷

[宣導緣起](#) | [認識腸道健康](#) | [腸道保健守則](#) | [認同者家族專區](#) | [線上諮詢室](#) | [相關法律聲明](#)

腸道保健五大秘笈>>

定時排便好習慣，如有異常要關照。
細嚼慢嚥不急躁，釋放壓力沒煩惱。
腸道運動有一套，腸式呼吸身體好。
家族病史莫忽略，定期腸檢需做到。
健康新知不可少，乳酸益菌一定要。



便便形成與排便>>

便便的形成主要是經由食物消化而來，攝食後食物的養分會在小腸進行消化吸收，結腸則負責水分及電解質的被吸收；當食物抵達結腸下段或直腸之時，多半已形成半固體狀的糞便...[more](#)



如何知道自已的「腸道年齡」>>

生理年齡會隨年歲增長而增加，「腸道年齡」卻會因為飲食、生活習慣等多種人為因素而使腸道衰老提早報到：「老化由腸道開始」~年輕族群腸道老化的弊害，將在中年以後顯現！如何知道自已的「腸道年



腸保健康



夏日練功，腸保輕鬆！週週抽

即日起上網找出『腸道保健』5大秘笈，
就有機會抽中精美好禮及大獎。

週週抽、週週送，數量有限，動作要快哦！

■ 活動時間：即日起至2005/8/31日止

■ 活動辦法：只要您上網首頁找出『腸道保健』五大秘笈
即可參加抽獎活動！



抽獎時間：每週五抽出30名得獎者並於次週一於本網站上公佈得獎名單！

1 第一週：2005/8/12
(8/15號公佈)

3 第二週：2005/8/19
(8/22號公佈)

2 第三週：2005/8/26
(8/29號公佈)

4 第四週：2005/9/02
(9/5號公佈)



live gut health.
www.guthealth.org

贊助廠商配合宣傳



腸道照顧好、
百病不來找！
養樂多 與
台灣乳酸菌協會
關心您



高中小各級學生腸道健康與生活壓力 研究成果

台灣師範大學-人類發展與家庭學系 林如萍 教授

實踐大學-家庭研究與兒童發展學系 鄭淑子 教授

陽明大學-生物化學研究所 蔡英傑 教授



調查對象：

□ 高中：

北一女、復興、中崙、成功等 1、2年級，共622名

□ 國中：

石牌、內湖、龍門、萬華等 1、2年級，共562名

□ 國小：

五股、石牌、三民、華江等 5、6年級，共455名

共計：1639名



I. 腸道健康評估-結果

百分比(%)

	國小	國中	高中	備註
腸道年齡 <u>正常</u>	46	52	35 (<5題)	
腸道年齡 <u>稍老</u>	46	42	56 (5~9題)	腸道年齡比實際高10歲
腸道年齡 <u>已老化</u>	8	6	9 (>10題)	腸道年齡比實際高20歲， 需要徹底改變飲食習慣及 生活習慣。



I've got health.

II. 排便習慣

	百分比(%)			備註
	國小	國中	高中	
每週排便 3 次以下	22	21	19	中度便秘
每週排便 1 次以下	5.6	4.8	1.5	嚴重便秘
排便不定時	62	54	59	
能在早上排便者	11	13	16	

各級學生的排便習慣皆非常不好，違反「天天排便」、「快便定時」的健康原則。

經過統計分析，各種不良排便習慣皆與腸道年齡有顯著相關，互為因果。



I've got health.

III. 飲食習慣

百分比(%)

	國小	國中	高中	備註
吃飯時間不一定	43	32	29	
經常沒吃早餐	17	18	11	
經常外食	19	19	33	
常吃宵夜	19	22	32	
喜歡吃肉類	41	39	41	
不喜歡吃蔬果	10	8	7	
經常飲用發酵乳	27	30	18	每週3次以上
經常飲用糖水清涼飲料	37	30	37	每週3次以上 (可樂、奶茶等)



I've got health.

IV. 生活壓力

	百分比(%)		
	國小	國中	高中
睡眠不足	52	59	72
睡不入眠	40	34	29
經常感到壓力	40	41	47
覺得心情不好	39	40	49
提不起勁來做事	22	33	48
運動不足	16	28	41

用標準生活壓力量表評估學生們的生活壓力，發現生活壓力與腸道年齡呈現顯著之相關性。

腸道年輕的學生其生活壓力皆明顯的較低，相對的生活壓力高的學生，腸道健康狀況相對較差。



I've got health.

問題與對策

1. 各級學生有五成以上腸道年齡偏高，有二成以上學生有便秘傾向，綜合而言，各級學生腸道健康普遍不佳。腸道年齡偏高，其原因可能是因為飲食習慣西化及生活壓力所致。
2. 生活壓力高，不但嚴重影響青少年的腸道健康狀況，也嚴重影響青少年的精神狀況。
3. 青少年腸道健康惡化將大大提高成年後罹患癌症及各種成人疾病之機率。



I've got health.

問題與對策

針對青少年腸道健康惡化問題，我們提出的對策是：

1. 定時排便，避免便秘。
2. 多做腸道運動。
3. 多攝取乳酸菌與高纖食品。



年輕女性上班族腸道健康與生活壓力 調查研究

台灣師範大學-人類發展與家庭學系 林如萍 教授

實踐大學-家庭研究與兒童發展學系 鄭淑子 教授

陽明大學-生物化學研究所 蔡英傑 教授



I've got health.

問題與對策

1. 女性上班族僅有**1成**是腸道年齡正常者，絕大多數已有老化傾向，其中又以**20歲**年輕女性更為嚴重，高達**31%**腸道年齡高於實際**20歲**以上。
2. 女性上班族有**3成**便秘，**1成**嚴重便秘，**7成**睡不好，**8成**運動不足，**4成**皮膚不好，**5成**生活壓力高。
3. 生活壓力越高，自身健康狀況越差者，腸內壞菌增加，好菌減少。



I've got health.

問題與對策

針對年輕女性上班族腸道健康惡化問題，我們提出的對策是：

1. 尊重便意，定時排便，避免便秘。
2. 多做腸道運動，以及穴道按摩。
3. 多攝取乳酸菌與高纖食品。
4. 適度舒解壓力。



I've gut health.

腸道照顧好 百病不來找

腸道健康公益宣導活動記者會

地點：市長官邸藝文沙龍表演廳

(台北市徐州路 46 號 電話：2396-9398)

時間：94.08.05(星期五) / PM 2:00~ 3:30

來賓：台灣乳酸菌協會理事長

蔡英傑教授

陽明大學運動健康科學研究中心

陳俊忠主任

立委(奧運跆拳道銀牌得主)

黃志雄先生

立委(音樂博士)

陳 瑩小姐

現場主持人：王聰穎小姐(現任中廣新聞網健康節目主持人)

主辦單位：台灣乳酸菌協會



2005/8/5 腸道健康公益宣導活動記者會

腸道照顧好 百病不來找

腸道健康公益宣導活動記者會



I've got health.
www.guthealth.org

主辦單位：台灣乳酸菌協會

贊助單位：養樂多股份有限公司 

味全公司  統一企業公司 

中天生物科技股份有限公司  光泉牧場股份有限公司  佳乳食品股份有限公司 

揭生生化科技有限公司  惠生研生物科技有限公司  黑松股份有限公司 

~首次大型學童腸道健康調查報告~

七天嗯嗯一次 10 萬名小學生嚴重便秘

65%高中生的腸道竟老化 20 歲！

【新聞稿】

94.08.05



l've gut health.

8/5 記者會 媒體曝光統計

媒體曝光統計表

類別	曝光媒體	主題	日期
	TVBS-N 新聞	7天" 嗯嗯" 一次 10 萬小學生便秘	2005/8/5
	TVBS 新聞	7天" 嗯嗯" 一次 10 萬小學生便秘	2005/8/5
	東森新聞	腸道老化嚴重 10 萬學童患便秘	2005/8/5
	民視新聞	腸道老化! 十萬學生一週便一次	2005/8/5
	台視新聞	65%高中生 腸道老化 20 歲	2005/8/5
	華視新聞	蠕動欠佳 10 萬小學生 1週排便一次	2005/8/5
	中視新聞	7天 嗯 1次 10 萬小學生 "不通"	2005/8/5
	非凡新聞	立委齊來做健身操 為了腸道健康	2005/8/5
	公視新聞	學童排便不順 嚴重一周一次	2005/8/5

小計共

報紙 媒體	中時晚報	腸道超齡 2 成學生 嗯嗯不順	2005/8/5
	聯合晚報	10 萬小學生 7 天才 嗯 1 次	2005/8/5
	蘋果日報	10 萬學童 7 天便 1 次	2005/8/6
	中國時報	十萬小學生 七天 嗯 一次	2005/8/6
	聯合報	小學生 今天 嗯 了嗎?	2005/8/6
	自由時報	10 萬小學生 1 週只 嗯 1 次	2005/8/6
	民生報	逾 2 成學子 " 嗯 " 不出來	2005/8/6
	TAIPEI TIMES	Poor intestinal health is a real In the gut	2005/8/6
	人間福報	逾十萬名學童 患嚴重便秘	2005/8/6
	台灣日報	10 萬小學生便秘 一七天 嗯 一次	2005/8/6
	中央日報	腸道健康 看便便就知道	2005/8/6
	中華日報	65% 高中生 腸道老化	2005/8/6
	青年日報	警訊! 逾五成學同 腸道老化	2005/8/6
	大成報	逾 5 成學童 腸道提早老化	2005/8/6

小計共

廣播 媒體	飛碟廣播	腸道保健問題多 國人應重視	
	台北之音	學童排便飲食習慣不佳 成年後易有 腸道疾病	2005/8/5
	News98 廣播	腸道保健問題多 國人應重視	2005/8/5
	警察廣播	腸道健康調查報告相關報導	2005/8/5
	華聲廣播	腸道健康調查報告相關報導	2005/8/5

小計共 5 則

網路	Yahoo 新聞	7 天「 嗯 嗯 」一次 10 萬小學生便秘	2005/8/5	1
	Yahoo 新聞	健康操按摩術 免成有痔之士	2005/8/5	1

報紙媒體 小計共 14 則
廣播媒體 小計共 5 則
網路媒體 小計共 52 則
電視新聞 小計共 9 則

TVBSN 110 秒, TVBS 139, 東森 99,
民視 118, 台視 113, 華視 86, 中視 96,
非凡 131, 公視 111

-----合計 1003 秒露出

合計 ----- 80 則曝光

中華醫藥網	腸道健康操 讓 嗯 更順暢	2005/8/6	1
午後快報	10 萬小學生 7 天才 嗯 1 次	2005/8/6	1

小計共 52 則

合計共 80 則



東森新聞台報導



18:54:25 08/05/2005

18:54:27

C 1 6 9 5 台北

貴谷航線三 1 6 : 4

民視新聞台報導

19:22:13 08/05/2005

民視新聞台

北中彰化國小/西編輯作樂 訪談人/

VISION

2005.8.5 中時晚報

腸道超齡 **2成學生 嗯嗯不順**

65%高中生、48%國中生、54%小學生蠕動欠佳 10萬小學生1周只1次

吳慧芬／台北報導
你家的寶貝「來客先表」了嗎？調查發現，65%的高中生腸道年齡

陽明大學運動健康科學研究中心主任陳俊忠主任表示，腸道是人體最大的免疫器官，70%的淋巴分布於腸道，當腸道年齡較生理年齡高，健康操

即代表腸道已開始老化，對病毒、細菌的抵抗力降低，中老年人後可能導致腸癌等疾病，學生們應及早養成健康排便習慣。

高中以下學生腸道健康評估結果

飲食習慣	排便狀況	生活狀況
☐ 常喝深茶或咖啡	☐ 不用力就沒辦法排便	☐ 常抽菸
☐ 吃東西時間不定	☐ 即使上廁所所以覺得排不乾淨	☐ 常熬夜不睡
☐ 不常喝水或茶、水果	☐ 排便時便便很乾	☐ 乳癌或癌子或乾裂等各種疾病
☐ 喜歡吃辛辣	☐ 排便時一頓頓	☐ 運動量不足

2005.8.5 聯合晚報

10萬小學生 7天才嗯嗯1次

6成5高中生腸道老化20歲 應常吃優格、優酪乳 增加體內益生菌

【記者李淑人／台北報導】
便秘之害。

2005.8.5 蘋果日報

10萬學童 7天便便1次

65%高中生腸道多老了10歲



I've got health.

8/22 腸道健康問題與對策研討會



8/22 腸道健康問題與對策研討會

都會年輕女性腸道內天使與魔鬼的戰爭

超過三成都會女性腸道年齡超出實際年齡，呈現老化現象。

腸道老化造成腸內細菌失衡，罹患癌症及相關心血管疾病機率偏高

台灣乳酸菌協會針對大台北地區 20-40 歲都會女性，進行『都會年輕女性的腸道健康與生活壓力調查研究』，研究報告指出，超過 30% 以上的都會女性其腸道是處於老化狀態，而且年紀越輕的女性，腸道老化狀況越嚴重；進一步調查發現，年紀越輕的女性，腸道內好壞菌明顯失衡，壞菌數相對好菌高出許多。

研究專家更提出，腸道壞菌增加，對身體健康是一大警訊，腸內好壞菌失衡，除了會影響到工作、精神活力，甚至造成肌膚粗糙老化，更是未來罹患腸癌、乳癌、心臟病、高血壓、動脈硬化、糖尿病、老年癡呆症的高危險群。



l've gut health.

8/22 媒體曝光統計

● 媒體露出：包括平面報紙、網路及 10 個電視新聞及廣播報導。

1. 08/22(星期一)記者會：

電視露出：中視、華視、民視、公視、東森、三立 SETN、中天、大愛等共十家電視台，計有 10 則新聞報導，922 秒露出篇幅。其中，東森、中天、TVBS 隔天上午仍持續有報導。

廣播露出：NEWS98、台北之音、中廣新聞網等 3 家全國性廣播報導。

報紙露出：中時晚報、聯合晚報、自由時報、蘋果日報、聯合報、日報等 7 大全國性報紙，並不包括其他社群專報在內。

則數	播出頻道	電視訊息標題
1	非凡新聞台	6 成都會女性 腸道老化
2	中視	日本便便達人 百萬便便大蒐集
3	公共電視	都會粉領族 六成腸道健康出問題
4	TVBS-N	便便達人訪台 誓收集百萬便便
5	中天新聞台	怪人 日客來台蒐羅”人糞便”公開募集
6	民視新聞台	怪怪歐吉桑？立志收集 1 百萬便便
7	東森新聞台	日”便便博士”目標收集百萬糞便
8	大愛電視台	大台北女性健康 三成女性上班族 腸道操
9	華視	13%粉領族 腸道銀髮族
10	SETN	粉領族小心！13%腸道老化嚴重

共計：10 家電視台，10 則新聞報導，922 秒露出篇幅。

1	NEWS98	大春泡新 1600
2	台北之音	音樂快樂玩
3	中廣新聞網	整點新聞 1100

共計：3 家廣播，289 秒露出篇幅。

1	中時晚報	
2	聯合晚報	
3	自由時報	
4	蘋果日報	
5	聯合報	
6	中華日報	
7	自由時報	

共計：3 家廣播，289 秒露出篇幅。

報紙媒體 小計共 7 則
廣播媒體 小計共 3 則
電視新聞 小計共 10 則

非凡108, 中視106, 公視97,
TVBSN97, 中天91, 民視104,
東森97, 大愛132, 華視24,
SETN 66 ----- 合計922秒露出

合計-----20則曝光



TVBS-N 新聞報導



工商時報研討會半版報導

編者按：台灣乳酸菌協會為呼籲社會大眾重視腸道健康發起「腸道健康公益宣導活動」，除積極宣導腸胃健康保健知識外，並發表「學童及都會年輕女性的腸道健康與生活壓力調查」兩份報告，期喚醒全民對腸道健康的重視；並舉辦此次「腸道健康與對策研討會」，邀集日本學者與台灣醫學界針對腸道健康與對策進行對談，以提供大眾正確腸道健康概念，以下為研討會概要。

主辦單位：台灣乳酸菌協會
贊助單位：養樂多、味全、統一企業、中天生技、光泉牧場、佳乳食品、揚生生化科技、惠生研生技、黑松等公司。
主持人：蔡英傑（台灣乳酸菌協會理事長）
與談人：（依姓氏筆劃）
林如萍（台灣師範大學人類發展與家庭學系教授）
陳俊忠（陽明大學運動健康科學中心教授）
陳維熊（台北榮總大腸直腸科主治醫師）
鄭淑子（實踐大學家庭研究與兒童發展學系教授）
辨野義己（日本理化學研究所教授）
謝明哲（台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長）
攝影、記錄：陳昭宏

良好運動習慣 腸道保健康

陳俊忠：據研究指出，八〇％的人沒有運動習慣，但運動習慣與腸道健康息息相關，甚至可說是影響腸道健康主因之一。研究發現運動與大腸直腸癌有高度相關，特別是大腸癌；腸道病變引發癌症是腸道問題長期累積結果，體能活動低會造成肥胖；其次，體能活動低的人，容易處在高壓狀態，腹肌耐力較差，自主神經功能及排便也會受影響。當交感神經放鬆，副交感神經提升，對排便有利；反之，壓力與運動不足會使腸道蠕動減低，連帶使排便慾望下降導致便秘發生，長期易造成毒素、細菌等致癌物質累積，腸道雖有大量免疫淋巴組織，時間一久若超過其忍受量，疾病便會爆發；過度操勞也會造成免疫功能下降。

不運動也容易造成心血管疾病，體能活動不足是現代人通病，而且似乎與心血管疾病、腸癌成長有相關趨勢，故在此呼籲所有人應勤做運動，尤其是腸道運動。

此外，運動後的飲料補給也很重要，除補充水分、電解質外，最好有能量物質加入，甚至未來在運動飲料加入氨基酸、蛋白質與乳酸菌也將形成一種趨勢。而早上起來一定要上大號，不要帶著臭味離開家裡，更不用擔心出去找不到廁所；在此，更提倡我個人奉行的三種運動：環保運動（倒家裡的垃圾）、體能運動（倒體內的垃圾）、傾訴心中不滿（倒心靈的垃圾），每天做這三項運動，不要帶著一肚子垃圾出門，心情自然輕鬆愉快身體健康。

腸癌死亡率高居第三，發生年齡層逐年下降

飲食、生活習慣 健腸首要



腸道健康
預防勝治療

●由台灣乳酸菌協會舉辦「腸道健康與對策」研討會，與會包括陽明大學運動健康科學中心教授陳俊忠（左起）、台北榮總大腸直腸科主治醫師陳維熊、台北醫學大學公共衛生暨營養學院院長謝明哲、日本理化學研究所教授辨野義己、台灣乳酸菌協會理事長蔡英傑、實踐大學家庭研究與兒童發展學系教授鄭淑子、台灣師範大學人類發展與家庭學系教授林如萍等。圖文／陳昭宏

蔡英傑：近年來隨著生活水準提升，醫學上發現國人腸道健康普遍惡化，腸癌死亡率高居第三，發生年齡則逐年下降；其次是腸癌、乳癌、肝癌、心臟病、高血壓、動脈硬化、糖尿病、老年痴呆等成人慢性疾病，皆與腸道健康有關，老化由腸道開始，年輕族群腸道老化弊害，將在中年以後顯現；腸癌在歐、美、日各國及新加坡、香港等地皆居癌症發生率之第一位或第二位，台灣乳酸菌協會本著呼籲大眾重視腸道健康與帶動落實腸道保健的宗旨，邀集國內外相關學者提出看法與對策，期盼能將腸道健康意識灌輸到全民身上。

辨野義己：人體內有大量細菌，不論生老病死都必須與細菌共生共存，可以說人體健康都受體內微生物左右。「大腸是疾病的發信源」反應身體健康狀況；小腸是消化吸收器官，同時也是最大免疫器官，身體若出現疾病，代表小腸也不正常；而大腸則製造糞便，將體內

廢物排出。人類可說是最會積存糞便的動物，故大腸也是人體中最多疾病器官。糞便中八〇％是水分，若過低於六〇％會便秘，過高九〇％則會腹瀉。二〇％固態物中有一半是活的腸內細菌，其餘則是食物殘渣及腸壁剝落物，一克糞便中有十兆隻細菌，種類高達千種，其中有九九．九％是不易培養的厭氧菌。

近年因飲食習慣改變導致日本大腸癌攀升，男性結腸癌比例上升，胃癌下降；女性則是乳癌、結腸癌上升；當食用高脂肪、高肉類食物時，體內壞菌容易增生，導致腸內細菌失衡影響健康。

而運動、多食用乳酸菌飲料及高纖維食物是確保腸道健康的重要關鍵，多吃青菜，體內雙歧桿菌、益菌會增加，改善體質。若說二十世紀是疾病治療時代，那麼此世紀就是疾病預防時代；藥能治病，但不能用來預防，唯有透過飲食、生活習慣改善才能預防疾病，改善腸道及身體健康狀況。

乳酸菌飲料 增加有益菌

13%粉領族 腸道銀髮族

四式腸道健康操

雙手勾上舉並向身體前方做伸展，亦可一邊走路一邊扭動腰部做同樣的伸展動作。



直立站好，再踢腿，踢腿時膝蓋要打直，踢右腿時，伸左手去碰觸右腳腳尖，反之亦然。



雙手放後腦勺，蹲馬步，腳掌固定不動，利用腰及腿的力量，左、右交互向擺動。



「便便達人」示範四式腸道健康操，這四式腸

外食為主 腸道哀鳴

為瞭解國內女性上班族腸道的腸道狀況，台灣師範大學、實踐大學及陽明大學，針對國內一百零五位二十到四十歲的女性上班族進行問卷調查，結果發現有六十一%的女性上班族腸道狀況比較實際年齡稍高，其中二十多歲年齡層的腸道老化狀況，又較三十多歲嚴重。

年齡愈低 狀況愈糟

此次調查，在二十到三十歲年齡層的女性上班族中，有五十一%腸道狀況比實際年齡老十歲，二十四%比實際年齡老二十歲，十三%比實際年齡老三十歲以上，已經到了嚴重老化的地步。

陽明大學生物化學所教授蔡英傑表示，一般認為，愈年輕身體健康會愈好，其實不然，國內現行二十多歲年輕女性上班族的腸道狀況，就比三十多歲要來得糟。

「及「生活習慣」有關。進一步分析發現，在排便習慣方面，三十%女性上班族每週排便在三次以下，十%每週排便一次，七十七%排便不固定時，顯示大部分的女性上班族，均違反每天定時排便的健康原則。

蔡英傑指出，腸道健康狀況與「飲食習慣」、「排便習慣

健康別識 方便... 恩恩

便便也有人收集？有沒有搞錯？這個人就是「便便達人」之稱的辨野義己。有一回為了收集便秘女性的便便樣本，辨野義己開口向研究室的女性研究員「索取」，不僅遭白眼，還被罵性騷擾，後來他靈機一動，上電視募集，結果募到了四百個便秘女性的便便樣本，令他很開心。

便便也有人研究

昨日這位日籍的「便便達人」來到台灣，他的正式職銜是日本理化學研究所微生物材料開發室室長，相當於國內中研院院所所長。

辨野義己說，他的老師從事腸道菌研究，他也跟著踏進這個領域，有一天，他在想，他要做什麼樣的研究可以跟別人不同，結果靈機一動，想到可以收集各種便便，來做分子生物分析腸道菌與健康及疾病之間的關係，「便便總沒有人要收集了面！」他笑著說。

辨野義己說，截至目前為止，他已經收集了四、五千個便便樣本，其中大部分的便便都是健康的，但顏色有些偏黑，跟吃得太多及體內脂肪過剩有關，這也是一般人的通病。

觀形觀色學問大

辨野義己說，健康人的便便，含水量充足，在馬桶內應該是浮在水面上的，表示纖維量充足，便便顏色則要黃色接近土色，形狀呈長條狀，一天的量大約要二三條左右。

如果便便的顏色不對，就要小心了，如果是紅色表示腸道可能有出血問題，要檢查是否有癌症或痔瘡，若是黑色，那麼可能是消化道出血，而灰白便，則顯示肝臟功能可能有異常。

至於便便的形狀，辨野義己說，如果便呈球狀，顯示水分不足，要多補充水及多吃青菜與海藻類食物，年輕人若出太細的便便合併有惡臭，就顯示腸道有嚴重的老化問題，如果是巨便，則可能是便秘，一旦便便呈液體狀，則可能是腸道感染環或是腸道容易過敏。

辨野義己認為，確保腸道健康，要多富含纖維的食物及乳酸菌，並多做腹部背部的運動，增加排便的力量。

便便形狀與顏色的訊息

形狀	稀水狀 (水份>90%)	泥狀 (水份80%)	膏狀、香蕉狀 (水份70-80%)	粗短、芋頭狀 (水份<70%)
顏色	黃色、茶褐色 ●飲食不潔感 ●染腸道，影響腸子吸收水份 ●膽結石或其他原因造成腸道阻塞 ●脂肪攝取過多消化不良	●情緒緊張、壓力造成輕微腹瀉 ●胃酸或十二指腸等上消化器官出血	正常	便秘
黃色	食物中毒、瀉瀉性大腸炎、痢疾、霍亂等	大腸癌、潰瘍性大腸炎、其他大腸炎	痔瘡、直腸癌	

資料來源：台灣乳酸菌協會

製表：記者鍾怡

蘋果日報



中時晚報



聯合晚報



聯合報

嗯完看便便 你健康嗎？

黃褐色長條 浮在水面上 不會臭臭



I've got health.

2005 腸道健康公益宣導活動 其他媒體曝光統計

電視錄影部份～

- 8/11 中視快樂生活王
- 8/12 東森綜合台 大生活家
- 8/22 東森綜合台 大生活家
- 8/24 中視快樂生活王

廣播節目部份～

- 8/18 中廣美聲電台
- 8/23 飛碟電台
-----飛碟早餐
- 9/9 環宇電台
----健康一點靈



I've got health.

2005年腸道健康公益宣導活動

Gut Health Awareness Campaign

腸道健康網：
www.guthealth.org

腸道照顧好，百病不來找！

主辦單位：台灣乳酸菌協會

發起人：蔡英傑教授



I've gut health.



I've gut health.