



腸道保健



吃東西吃得太快

肚子消化不良

真的好難受

你有過肚子痛的經驗嗎



胃痛



脹氣



便秘

如何預防腸胃不舒服呢



1 吃東西要慢
慢咀嚼，以免
消化不良



2 少吃甜食、
油炸食物



3 多喝水、多吃
蔬菜水果，幫
助排便



如何預防腸胃不舒服呢



4 少吃會脹氣、
不好消化的食物，
例如：糯米、
豆類、麵包



為什麼一直放臭屁？
這些都是產氣兇手



地瓜



花椰菜、小黃瓜



炸物



豆製品



乳製品



蘋果、香蕉



碳酸飲料

如何預防腸胃不舒服呢



5 多運動，可以促進腸胃蠕動。



6 早睡早起，不要熬夜或吃消夜。



7 保持心情愉快，避免壓力過大造成腸胃不舒服。



保護腸道健康的方法

	細嚼慢嚥
	少吃甜食 油炸食物
	吃蔬菜水果 幫助排便
	少吃會脹氣 難消化食物

保護腸道健康的方法

	多運動
	睡眠充足
	心情愉快

請把你把保護腸道健康的方法圈起來

