

- 正常排便習慣:一天吃三餐, 頻率為1天3次~3天1次, 也就是入妳口的食物, 也就是食物從口入至肛出時間約18-48小時~

【測測看】-吃會染大便顏色的食物

- 1.紅心火龍果:紅色便便
- 2.甜菜根:紅色便便



-吃會原樣排出的(俗稱:明天見)

- 1.金針菇
- 2.玉米粒

- 觀察大便顏色

正常的大便顏色是土黃色, 如果出現不同顏色就應提高警覺, 因為這不僅反應體內臟腑的異常, 也可能是罹患大腸癌的前兆, 千萬不要掉以輕心:

黃色	初略判斷 胰臟或膽道障礙 透露資訊 可能為胰臟或膽道疾病, 小腸內脂肪和其他養分吸收不良導致。
墨綠色	初略判斷 腸道細菌感染發炎 透露資訊 疲勞晚睡, 嗜吃高甜、高蛋白食物, 消化不良等導致體內氧氣大量消耗, 使腸胃壞菌過多引起發炎。
灰白色	初略判斷 肝、膽或胰臟功能異常 透露資訊 可能有結石、腫瘤, 導致膽囊出口阻塞。
黑色	初略判斷 胃或十二指腸慢性出血 透露資訊 長期如此, 則為上消化道潰瘍出血, 過食寒涼、刺激性食物導致傷胃。
紅色	初略判斷 下端小腸或大腸出血 透露資訊 常見為痔瘡、大腸息肉, 也可能是大腸癌的前兆; 嗜吃辛辣食物也可能造成血便現象。
補充	若平常大便顏色正常, 某天突然變暗黑色或暗褐色, 一般來講沒有太大關係, 可能是前一天吃太多暗色、黑色食物造成。

●觀察大便形狀

透過觀察大便形狀，可以判斷食物經過大腸花費的時間長短，從而得知腸道是否健康

便秘	第一型		一顆顆硬球 便便難以通過腸道	腸道蠕動力較差，便便又乾又硬，要多吃 膳食纖維 和 補充水分 ，腸道才會有活力唷！  太棒了，繼續維持！
	第二型		腸狀、表面凹凸	
正常	第三型		腸狀、表面有裂痕	
	第四型		長條狀、光滑而柔嫩	
腹瀉	第五型		斷裂塊狀，但斷面清晰、柔軟 便便易通過腸道	
	第六型		鬆軟小塊、呈糊狀	
	第七型		水狀、沒有粒狀	

健康的人有健康的大便~

→土黃色或偏綠（吃很多蔬菜）的「香蕉型」，不軟不硬、成形且沒味道

【補補補】[每天排便 ≠ 零腸癌 \(要看顏色形狀~\)](#)