



腸道顧好 生活更好

營養師 鄭玲君



鄭玲君

營養師

現職

壹加壹健康
管理顧問公司



愛吃鬼營養師鄭玲君



@Afoodiedietitian

學歷

臺北市立大學運動科學研究所
輔英科技大學 保健營養系

證照

高考營養師、ACSM美國運動醫學會中文私人教
練證、CTSSN台灣運動營養師專業課程認證

經歷

柏飛營養諮詢中心 營養師
豐禾健康管理顧問公司 營養師
新女性健康管理學院營養師
六福皇宮營養師
中原食品駐校營養師

營養專長

減脂營養、運動營養



生活方式大改變...



111年十大癌症死因

癌症別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
		年增率 (%)		年增率 (%)		年增率 (%)
所有癌症死亡原因	51,927	0.5	222.7	1.2	116.0	-1.8
1.氣管、支氣管和肺癌	10,053	0.1	43.1	0.8	21.8	-1.9
2.肝和肝內膽管癌	7,781	-2.4	33.4	-1.8	17.0	-5.2
3.結腸、直腸和肛門癌	6,853	2.9	29.4	3.6	14.7	0.9
4.女性乳癌	2,834	-2.7	24.1	-2.2	13.1	-5.6
5.前列腺(攝護腺)癌	1,830	8.3	15.9	9.2	8.0	7.2
6.口腔癌	3,479	2.5	14.9	3.1	8.5	0.2
7.胰臟癌	2,769	4.1	11.9	4.8	6.1	1.4
8.胃癌	2,277	-1.4	9.8	-0.8	4.9	-3.2
9.食道癌	1,980	-2.5	8.5	-1.8	4.8	-5.0
10.卵巢癌	765	9.9	6.5	10.5	3.7	9.5

圖片來源：
衛生福利部



如果一等親內有罹患大腸癌者，就視為高風險群，年滿40歲應提早接受大腸鏡檢查。

TTV NEWS | 健康

大腸癌晚期最常轉移2器官！因應年輕化趨勢 建議40歲過後定期檢查

2024.01.06 15:54

#大腸直腸癌

#大腸癌

#癌症



熱門新聞



腸道與健康

消化系統

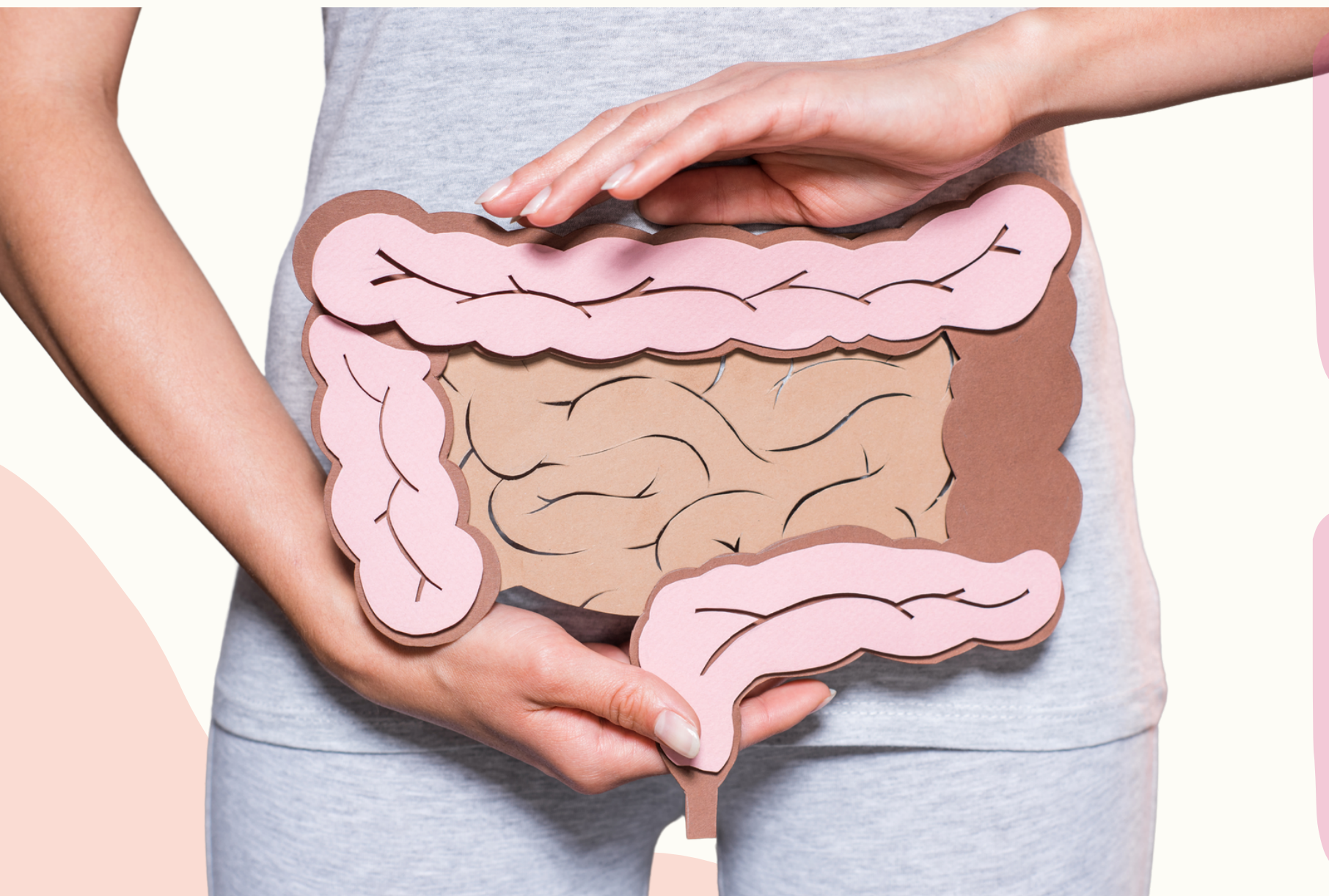
消化食物、吸收營養、排出糞便

腸道微生態

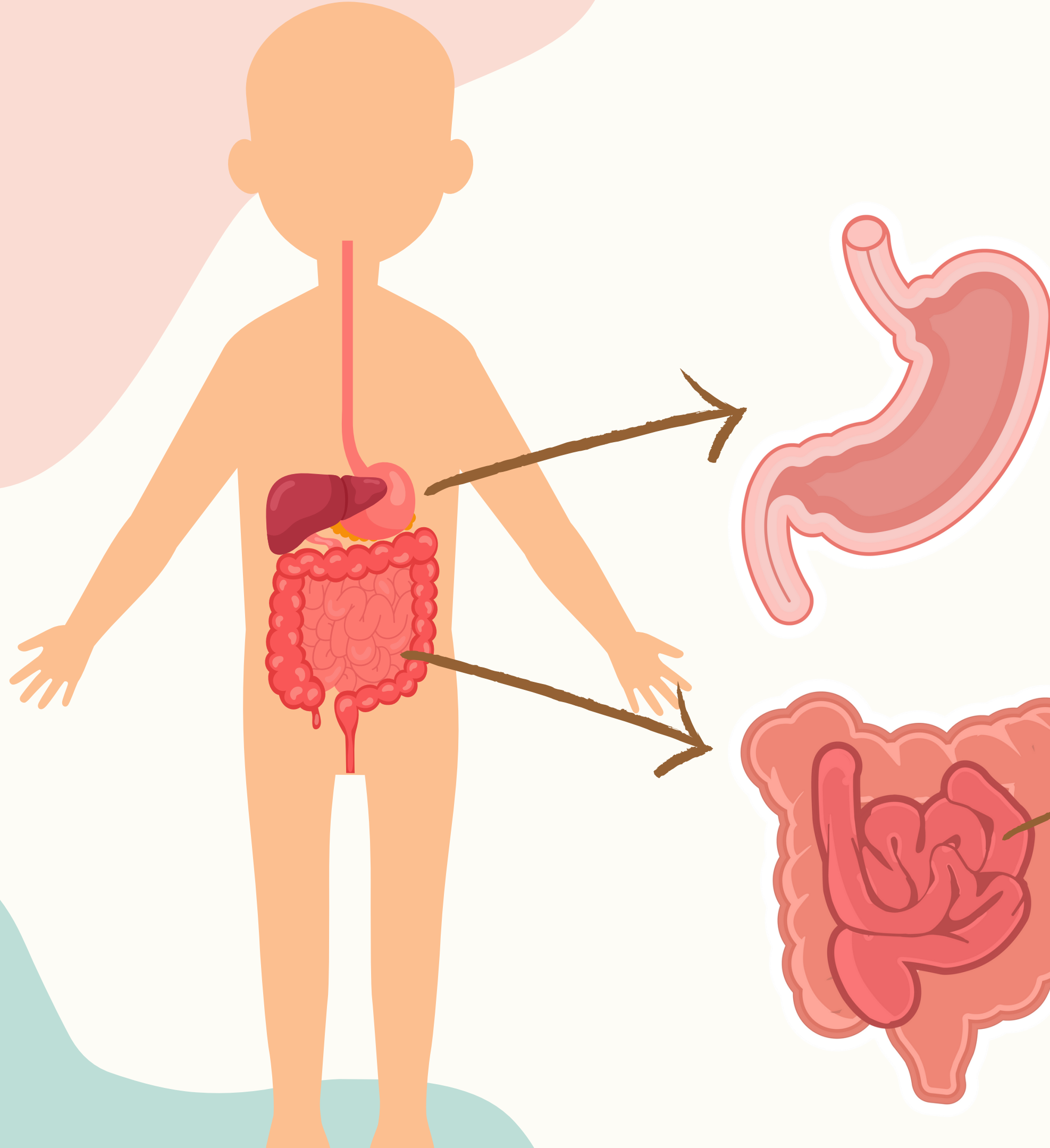
腸腦軸、調整腸道

免疫系統

預防腸漏症



消化系統的作用



儲存、混和、分解

小腸
消化吸收營養

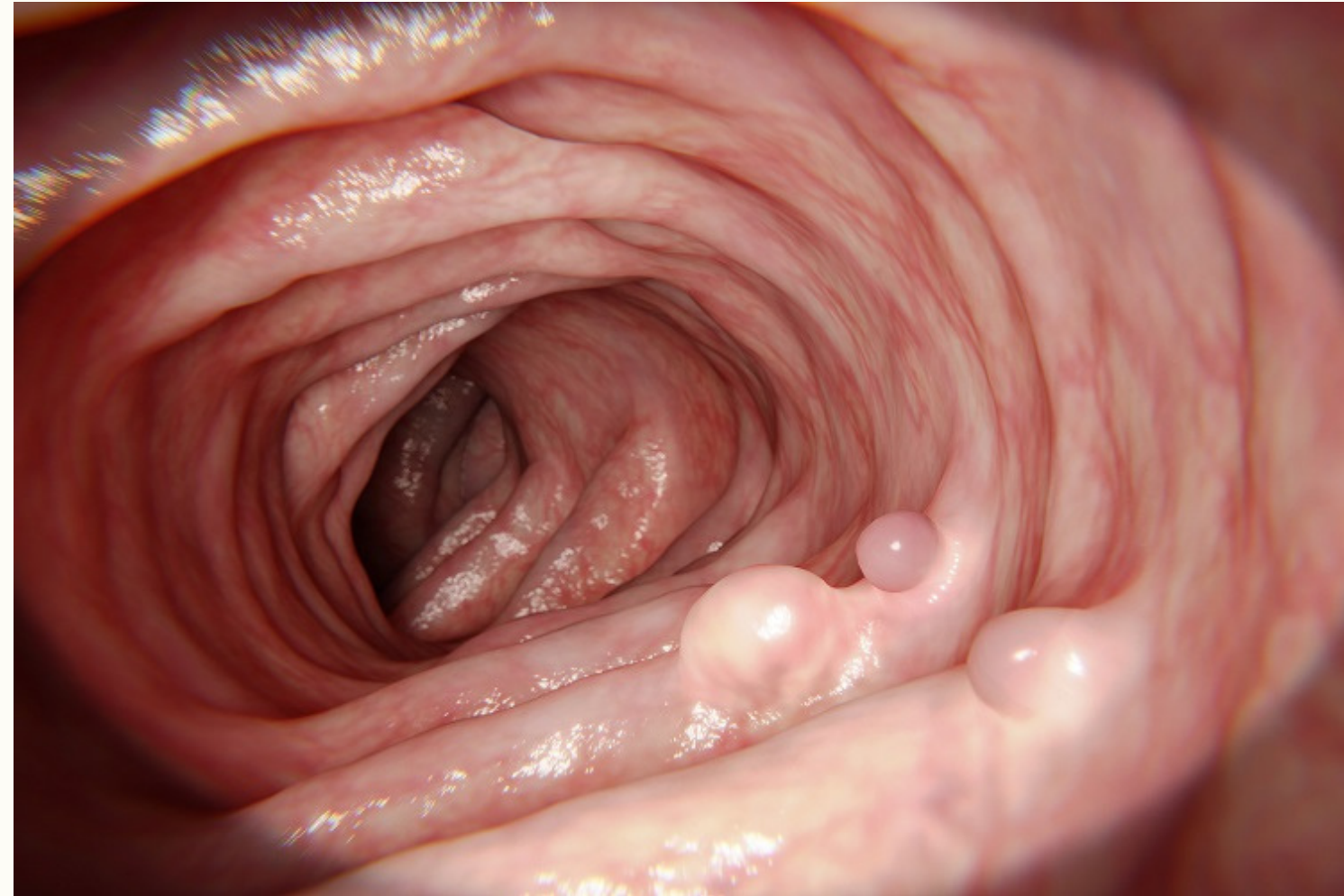
大腸
吸收水分、儲存糞便

內視鏡 裡的景象

健康大腸



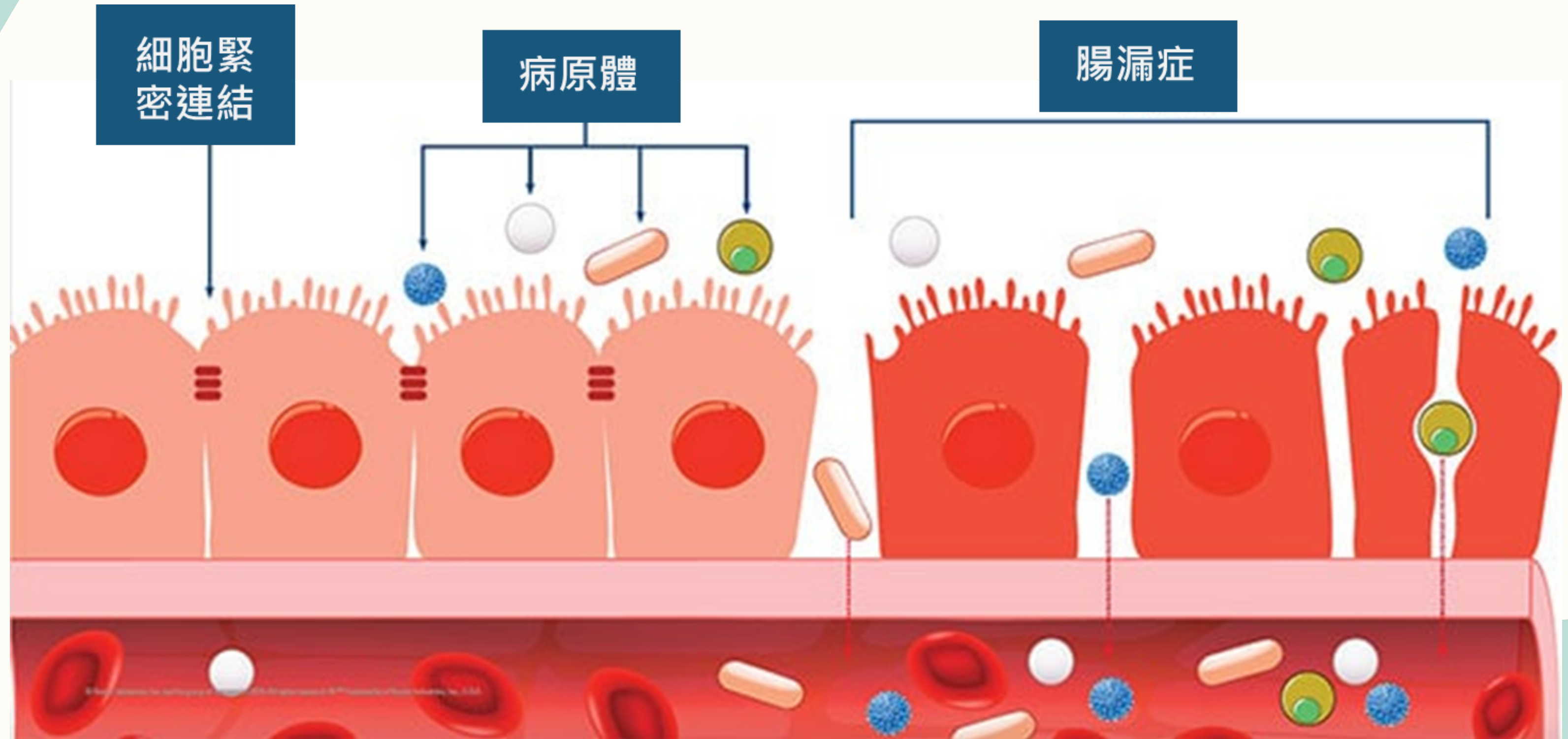
大腸息肉



成因：

1. 愛食用紅肉與低纖維食物、高熱量的食物
2. 少食用蔬菜水果

甚麼是腸漏症



腸漏症對身體的影響

自體免疫疾病

發炎性腸道疾病

紅斑性狼瘡

類風濕關節炎

僵直性脊椎炎

代謝疾病

肥胖

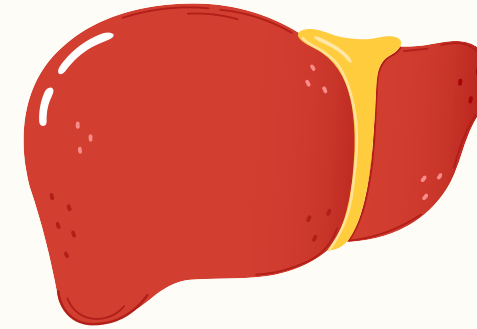
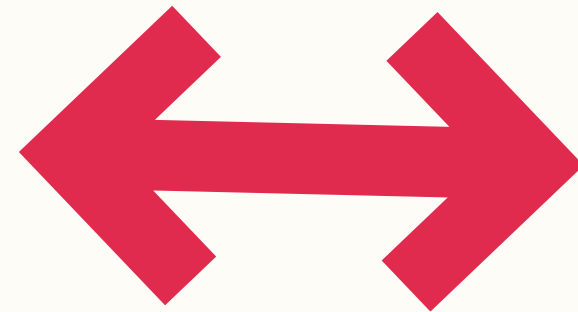
糖尿病

神經系統疾病

帕金森氏症

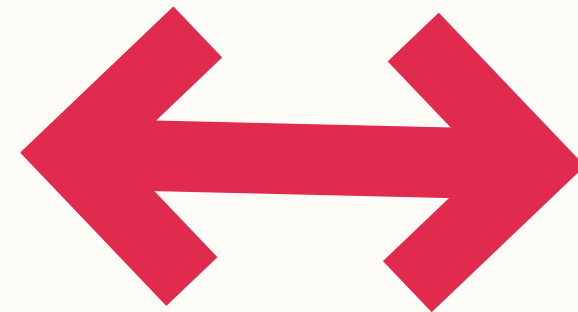
腸漏症對身體的影響

腸-肝軸



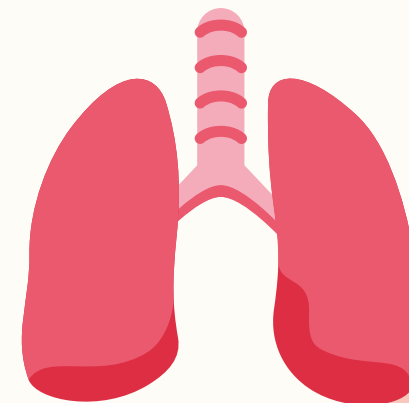
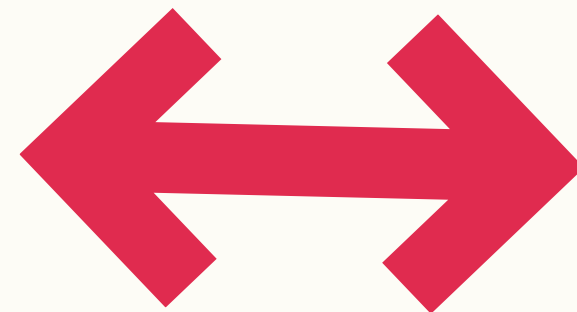
肝硬化
非酒精性脂肪肝
酒精性肝病

腸-腦軸



失智症
阿茲海默症
憂鬱症
精神分裂症

腸-肺軸



急性呼吸疾病
慢性呼吸疾病



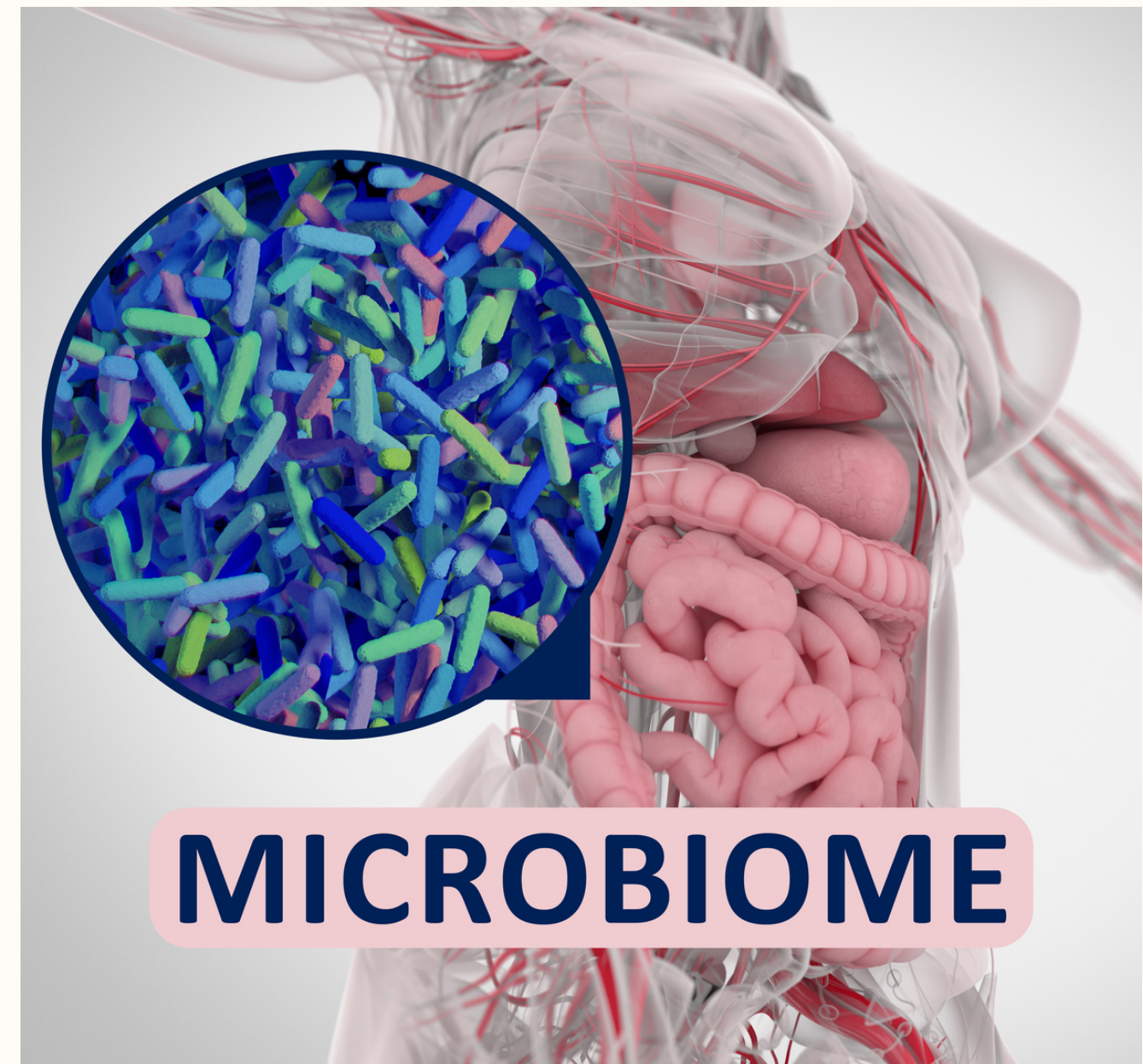
人體最多的守衛軍-腸道菌

好菌（益菌、共生菌）占10～20%。

壞菌（害菌、致病菌）占20%。

中性菌（伺機菌、條件致病菌）占60～70%。

腸道菌數量以大腸最多，其次是小腸，胃最少。



腸道好菌-益生菌

定義：

指在人體內可繁殖且不會產生危害性的菌叢（如：乳酸菌），對維持腸道健康有益。

益菌生：

又稱益生質，能做為腸道中增加有益菌生長或活性的物質（如：膳食纖維、果寡糖）。

來源：

優酪乳、優格、泡菜

PROBIOTICS



益生菌的好戰友 - 膳食纖維

膳食纖維種類	食物來源	生理功能
非水溶性纖維	穀類	1.促進排便 2.促進腸蠕動 3.維持腸壁張力
	蔬菜	
	堅果	
	果皮	
水溶性纖維	燕麥片	1.降膽固醇 2.減緩醣類吸收速度 3.延緩胃排空
	水果	
	綠花菜、豆類	



國民營養健康狀況變遷調查成果報告 2017-2020年



建議量：
20~38公克

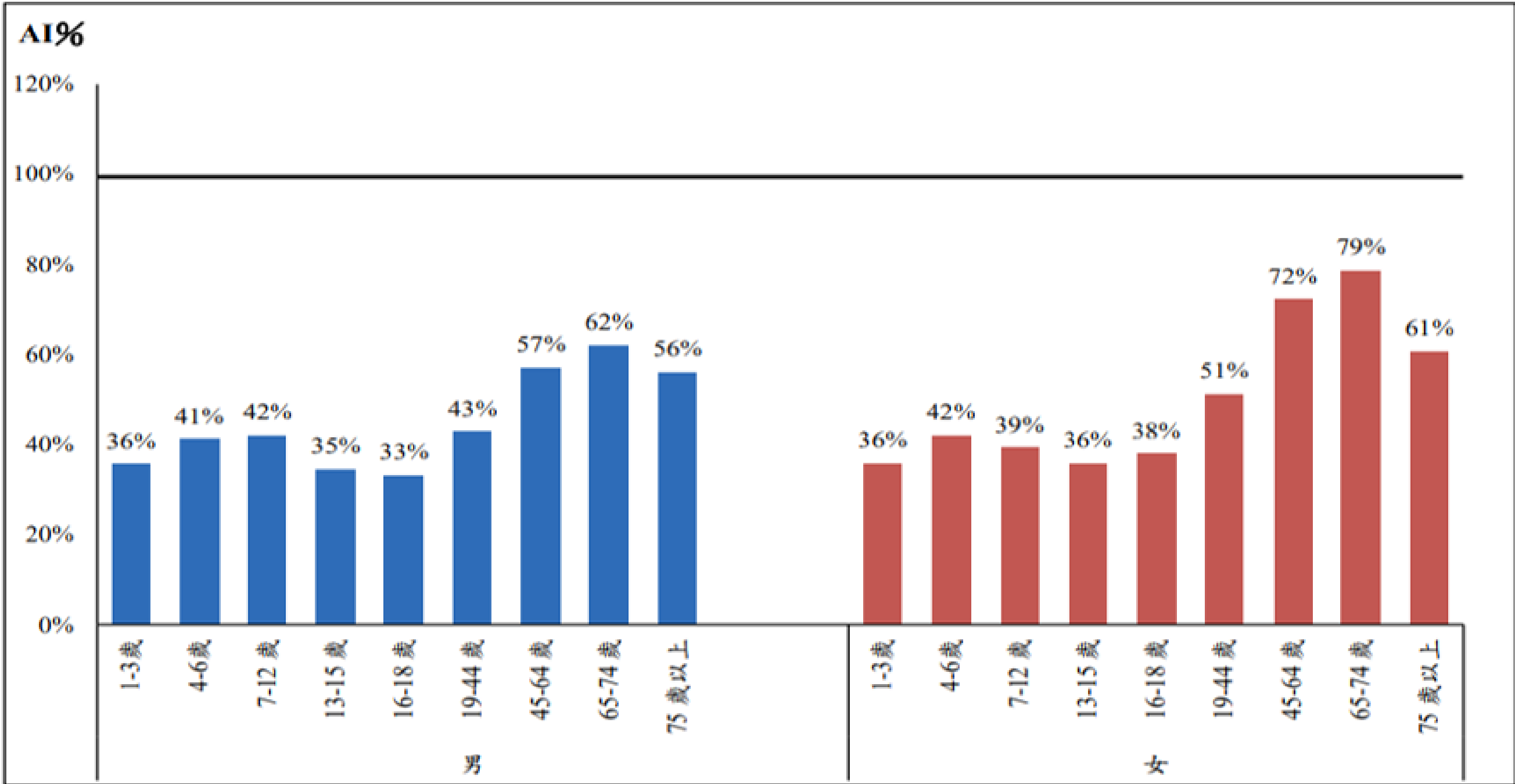


圖 3.4.21 民國 106-109 年國人性別、年齡別平均膳食纖維攝取量達適度活動量 AI 建議量百分比^{1, 2, 3}

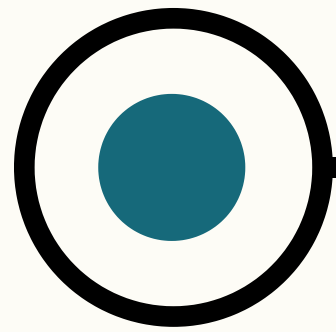
¹ 分析結果經 SUDAAN 加權調整。

² 65 歲以上高齡長者資料為國民營養健康狀況變遷調查與高齡營養監測資料共同分析，後者屬前者取樣架構內，可視為一完整調查一併分析。

³ 以第八版國人膳食營養素參考攝取量之適度活動量之膳食纖維足夠攝取量(AI)為計算依據。

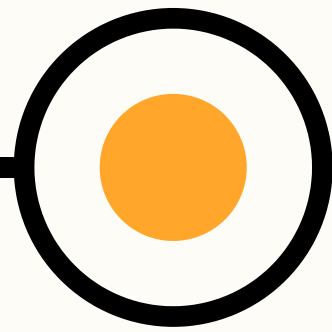
來源
衛生福利部國民健康署

如何增加膳食纖維攝取



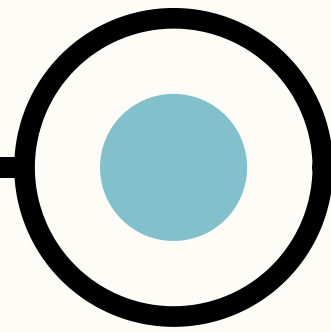
全穀雜糧類

紅豆、蓮藕、
玉米粒、大麥
仁、小麥、南
瓜、地瓜、五
穀米



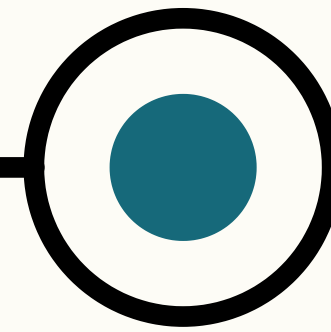
蔬菜類

木耳、香菇、
青椒、紅蘿
蔔、筊白筍、
芥藍、菠菜、
青江菜



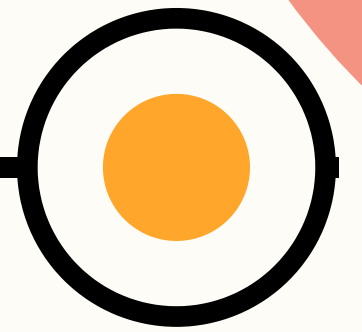
水果類

芭樂、百香
果、木瓜、奇
異果、蘋果、
火龍果、香
蕉、鳳梨



豆類

黑豆、毛豆
仁、黃豆



油脂與堅果種子類

葵花子、開心
果、杏仁、腰
果、核桃、榛
果

台灣常見根莖類澱粉的膳食纖維含量



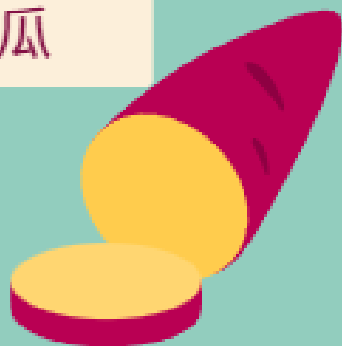
愛吃鬼營養師鄭玲君



@AFOODIETITIAN

單位：每100公克

地瓜



熱量:121大卡
蛋白質:1.3公克
膳食纖維:2.5公克

芋頭



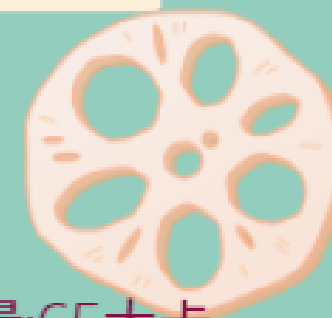
熱量:128大卡
蛋白質:2.5公克
膳食纖維:2.3公克

南瓜



熱量:74大卡
蛋白質:1.9公克
膳食纖維:2.5公克

蓮藕



熱量:65大卡
蛋白質:2.0公克
膳食纖維:3.3公克

山藥



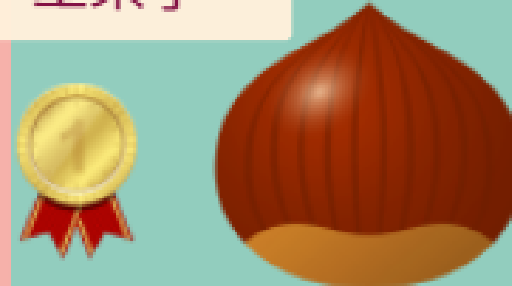
熱量:85大卡
蛋白質:2.8公克
膳食纖維:1.3公克

玉米



熱量:107大卡
蛋白質:3.3公克
膳食纖維:4.7公克

生栗子



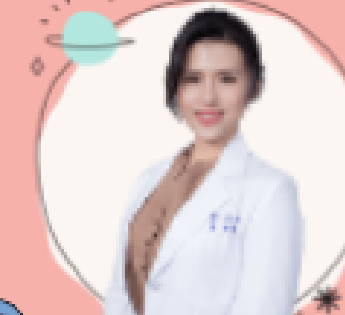
熱量:264大卡
蛋白質:4.6公克
膳食纖維:10.4公克

馬鈴薯



熱量:76大卡
蛋白質:2.6公克
膳食纖維:1.3公克

台灣常見葉菜類膳食纖維含量



愛吃鬼營養師鄭玲君



@AFOODIEDIETITIAN

單位：每100公克

甘薯葉



蛋白質:3.2公克
膳食纖維:3.3公克

菠菜



蛋白質:3.9公克
膳食纖維:3.2公克

空心菜



蛋白質:1.8公克
膳食纖維:1.9公克

高麗菜



蛋白質:1.3公克
膳食纖維:1.1公克

油葉



蛋白質:1.4公克
膳食纖維:1.6公克

青江菜



蛋白質:1.4公克
膳食纖維:1.9公克

小白菜



蛋白質:1.1公克
膳食纖維:1.1公克

萵苣



蛋白質:1.1公克
膳食纖維:1.6公克

台灣常見水果類的膳食纖維含量



愛吃鬼營養師鄭玲君



@AFOODIEDIETITIAN

單位：每100公克

酪梨



熱量:92大卡
膳食纖維:5.7公克

百香果



熱量:64大卡
膳食纖維:5.3公克

芭樂



熱量:39大卡
膳食纖維:5.0公克

石柳



熱量:67大卡
膳食纖維:4.6公克

榴槤



熱量:132大卡
膳食纖維:3.2公克

奇異果



熱量:56大卡
膳食纖維:2.7公克

草莓



熱量:39大卡
膳食纖維:1.8公克

富士蘋果(帶皮)



熱量:45大卡
膳食纖維:1.7公克

堅果的膳食纖維含量

單位：每100公克



愛吃鬼營養師鄭玲君



@AFOODIEDIETITIAN

腰果



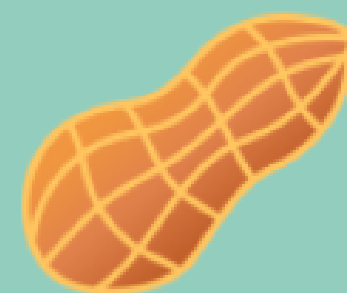
熱量：566大卡
膳食纖維：5.0公克

開心果



熱量：601大卡
膳食纖維：13.6公克

紅土花生(帶殼)



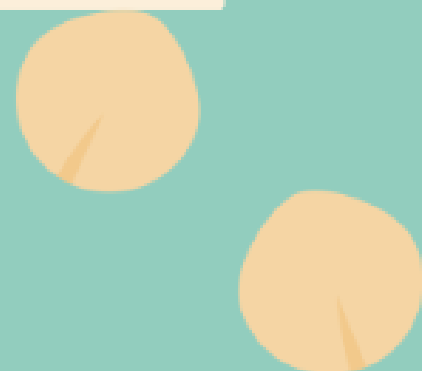
熱量：555大卡
膳食纖維：7.5公克

杏仁



熱量：588大卡
膳食纖維：9.8公克

夏威夷豆



熱量：700大卡
膳食纖維：6.3公克

黑芝麻



熱量：599大卡
膳食纖維：14公克

葵花子(帶殼)



熱量：527大卡
膳食纖維：19.7公克

松子



熱量：680大卡
膳食纖維：6.0公克



三餐膳食纖維攝取量 &建議菜單



愛吃鬼營養師鄭玲君



@AFOODIEDIETITIAN

衛福部公告「國人 膳食營養素參考攝取量(DRIS)」(第8版)，建議19歲以上成人每日膳食纖維建議攝取量大約為20-38G(依年齡、性別、活動量、總熱量攝取而不同)



早餐

熱量280大卡
膳食纖維:10.8公克

燕麥紅豆湯

半碗紅豆
纖維:7.4公克



半碗燕麥
纖維:3.4公克



午餐

熱量359大卡
膳食纖維:13.9公克

一碗五穀米
纖維:3.9公克



1.5碗地瓜葉
纖維:5.0公克



100公克芭樂
纖維:5.0公克



晚餐

熱量254大卡
膳食纖維:10.2公克

半碗地瓜
纖維:2公克



10公克黑木耳
纖維:0.7公克



2碗高麗菜
纖維:2.2公克



100公克百香果
纖維:5.3公克

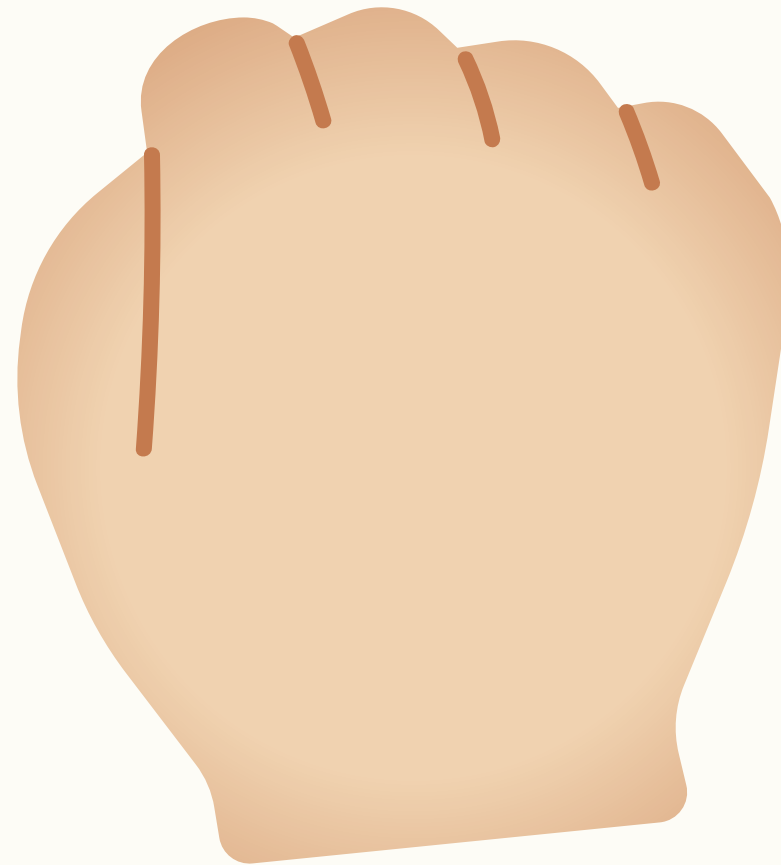
總熱量893大卡(不含油脂&蛋白質)、膳食纖維34.9公克

資料來源:食品營養成分資料庫

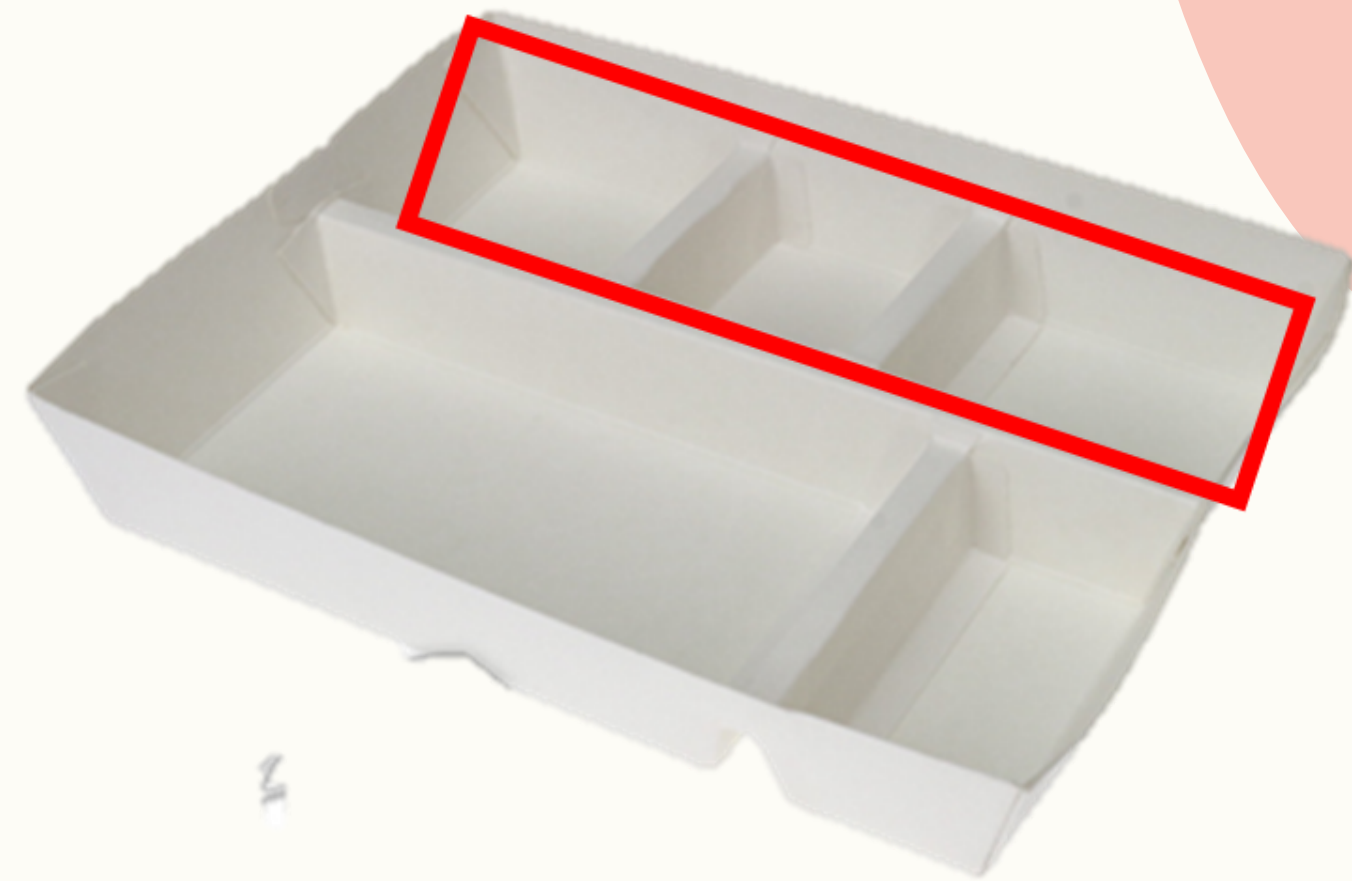
一份蔬菜的份量



一般吃飯的
家用碗(240ml)



一個拳頭



便當盒三小格



裝在240ml的
標準碗為一份

蔬果579是甚麼？

依照不同年齡及性別之每日蔬果攝取份量

12歲以下的兒童



3



2

蔬果
總份數

5

12歲以上的女生



4



3

7

12歲以上的男生



5



4

9

資料來源：
台灣癌症基金會

觀察你的人生「大」事

布里斯托大便分類法

第一型



一顆顆硬球
(很難通過)

第二型



香腸狀，但
表面凹凸

第三型



香腸狀，但
表面有裂痕

第四型



像香腸或蛇
一樣，且表
面很光滑

第五型



斷邊光滑的
柔軟塊狀
(容易通過)

第六型



粗邊蓬鬆
塊，糊狀
大便

第七型



水狀，無固
體塊(完全
呈液體狀)

便秘

正常

腹瀉

排便順暢的三多法



多喝水

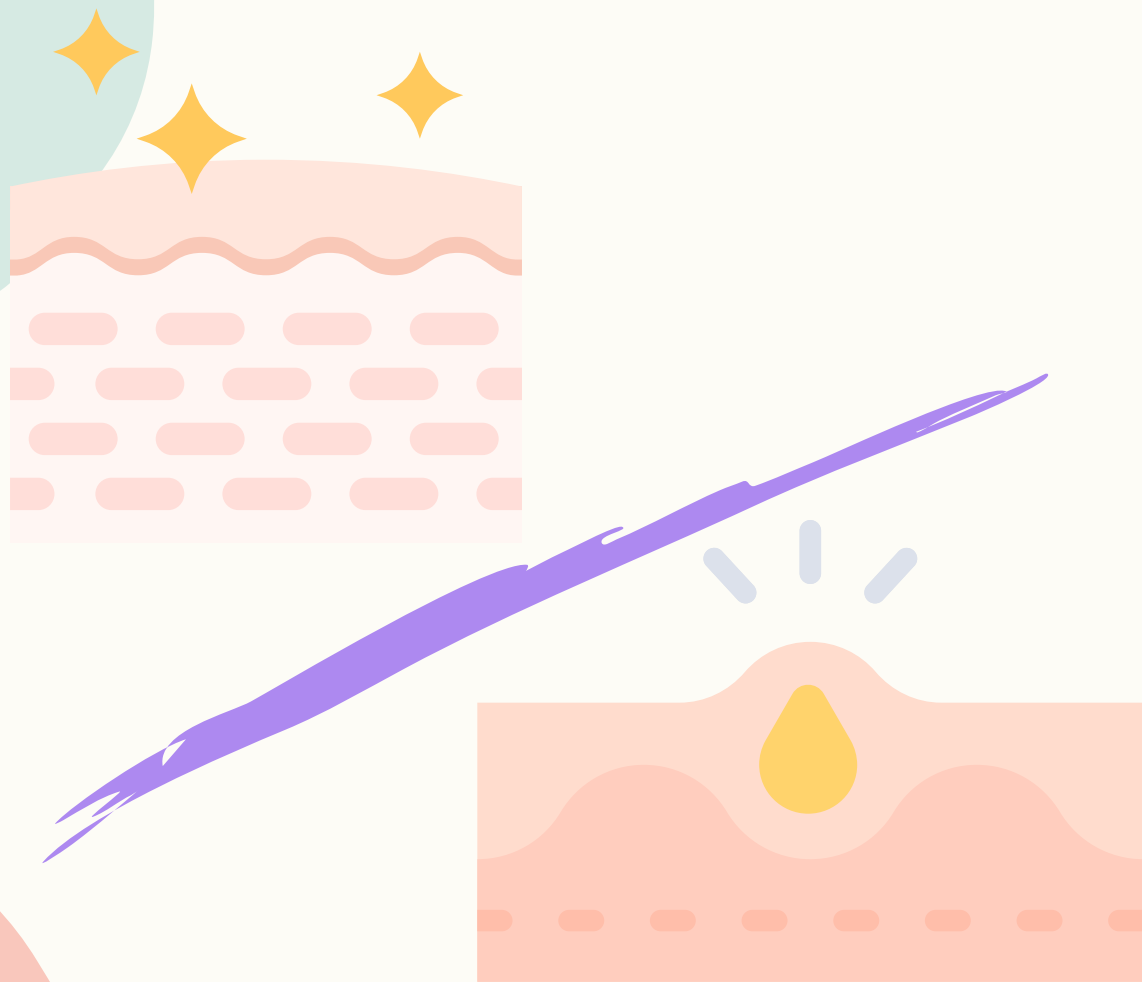


多吃蔬菜

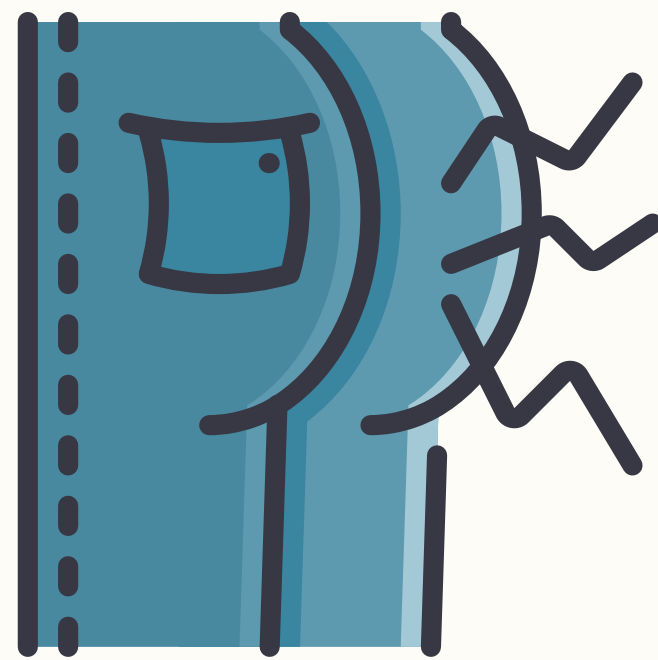


多走路/運動

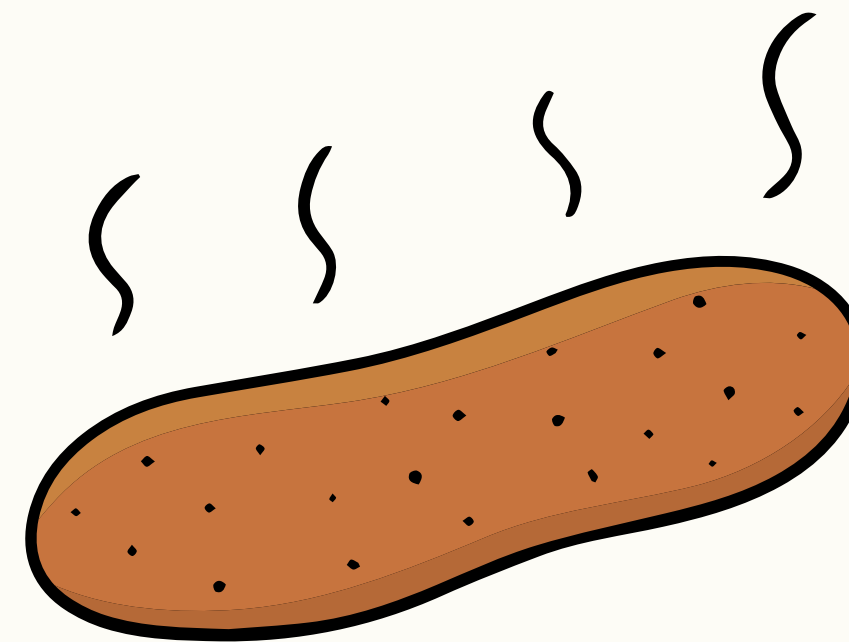
如何判斷腸道是否居住好菌



皮膚狀況



排氣味道



排便型態

腸道保健「二多二少」

「多蔬果」：1.當季新鮮 2.顏色豐富且富含纖維的蔬菜

「多運動」

有氧運動

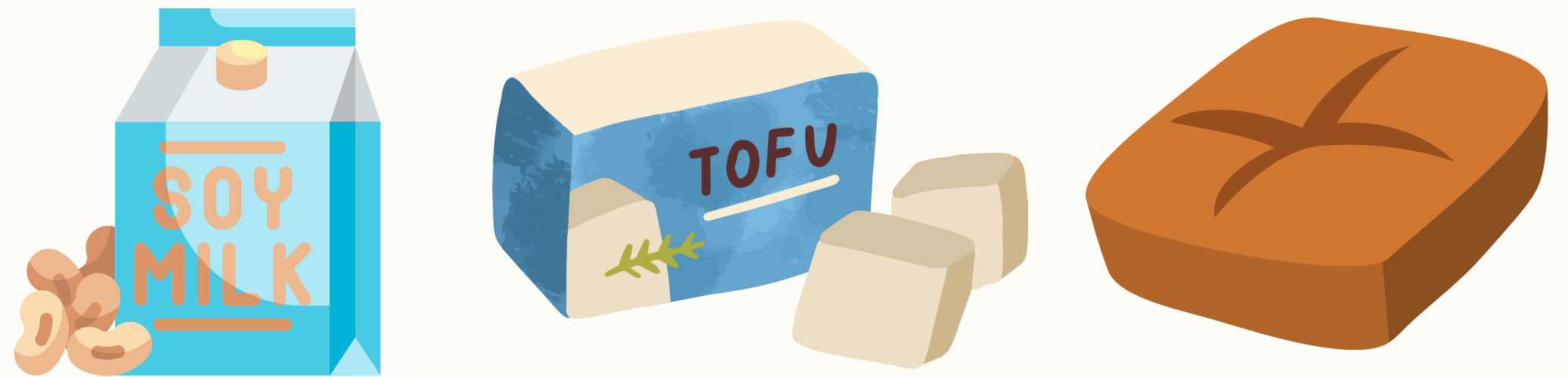
適用對象：	健康成年人。
運動類型：	使用大肌群,具節律性,可持久進行且又易於自我控制的全身性運動,即以有氧運動為主。
運動次數：	每週至少規律運動三次。
運動時間：	每次至少二十分鐘。
運動強度：	運動時心跳率應達最大心跳率(註)百分之六十以上,稍流汗並自覺有點喘又不會太喘。

肌力運動

適用對象：	健康成年人。
運動類型：	重量訓練或肌肉用力性的運動。
運動次數：	每週至少二次。
運動時間：	每次至少一至三回合,每回合之間休息2~3分鐘。
運動強度：	負荷重量或用力程度以每回反覆十至二十次,能產生輕微疲勞負荷(指可在數小時至24小時內休息恢復之疲勞程度)為原則。
訓練部位：	每次訓練8~10個身體部位。

腸道保健「二多二少」

「少紅肉」：每天攝取超過一個手掌大小的加工肉品或兩個手掌的紅肉會增加17% 罹患大腸癌的風險，可以多攝取黃豆其製品。



「少燒烤」：高溫下燒烤的肉片或產生的肉汁，滴到火裡產生火焰及煙霧時，會形成致癌物質—多環芳烴（ Polycyclic aromatic hydrocarbons，PAHs ），
「少醬料、少奶油、去肉皮及去焦黑」等飲食原則技巧，美食與健康都兼顧。

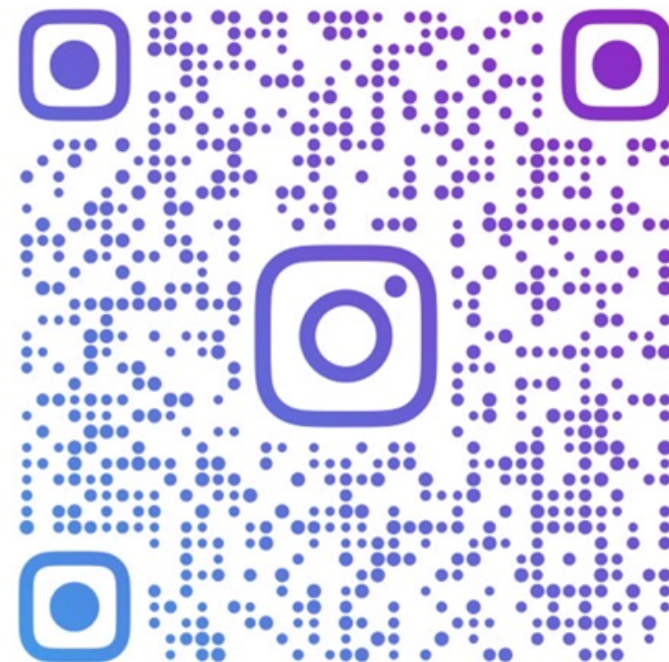
你的健康由飲食掌握



謝謝聆聽！



愛吃鬼營養師鄭玲君



@Afoodiedietitian

