

# 輕鬆預防

# 腸 保健



1  
六

六  
蔬2果



利於腸內益菌生長；增加糞便體積；促進腸道蠕動。

## 2 摄取足夠水分



建議一日每人每公斤體重30c.c.的水，增加體內代謝及腸道蠕動。

## 3 優先選用白肉



蛋白質攝取建議以白肉為主，例如雞肉、魚肉類、豆製品等；  
避免選用加工肉品，例如香腸、火腿、培根…等。

## 4 調 烹



## 蒸、煮、燉、滷！



避免油炸及燒烤。



屏東基督教醫院 營養室 關心您!!



屏東基督教醫院