

哪一些生活習慣能幫助排便順暢呢

1) 早上起床後喝一杯水：

利用水的力量刺激消化道就能幫助蠕動，也能有助養成早上排便的習慣。在午餐與晚餐前喝一杯水也有助於排便。另外，喝水要慢慢喝，短時間一口氣喝下大量的水，只會造成身體無法吸收，最後又變成尿液排出。

2) 務必要吃早餐：

養成吃早餐的習慣能有效調整生理時鐘，就算只吃一根香蕉，也一定要吃早餐。

3) 在睡前3小時前要吃晚餐：

飯後為了消化食物，副交感神經就會開始活躍，入睡前一定要讓身體順利切換到這個模式，因此晚餐必須在就寢前3小時吃完，這樣副交感神經主導的消化與吸收等功能執行充分，不容易引起便秘。

4) 維持規律的飲食習慣：

將食物送進消化道、維持穩定的消化頻率是促進蠕動的關鍵，早餐、午餐一定要吃飽，但晚餐千萬別吃太多，會導致交感神經驟升，而使原本應活躍的副交感神經無法發揮效用，造成反效果。