





## 從大便窺看腸道健康

在傳統東方文化的影響下，討論排泄物或給人一種不雅的感覺。但從營養學的角度來說，大便則能告訴我們身體消化與吸收食物的能力，其形狀和質地亦反映著不同意思。以下的「布里斯托大便分類圖」將大便分為7大類別，透過分辨大便的種類，我們更能清楚的了解自己有沒有排便問題如便秘或腹瀉等等。<sup>1,2</sup>

### 大便種類知多少

#### 布里斯托大便分類圖




	<p><b>第一類 #1</b> 呈粒狀且分散不完整， 較困難排出</p>	
	<p><b>第二類 #2</b> 呈香腸狀但表面凹凸不平， 看似只將第一類黏合而成</p>	
	<p><b>第三類 #3</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">最理想</span> 呈香腸狀而表面只有少量裂縫</p>	
	<p><b>第四類 #4</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">最理想</span> 呈香腸狀且表面平滑柔軟</p>	
	<p><b>第五類 #5</b> 柔軟表面但分散不完整 較容易排出</p>	
	<p><b>第六類 #6</b> 鬆散且黏合成糊狀</p>	
	<p><b>第七類 #7</b> 呈水狀且沒有固體塊</p>	

#### 資料來源：

1. 為便秘找出路 - 非傳染病直擊 [Internet]. [cited 2021 September 30]. Available from: [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd\\_watch\\_mar2014\\_chin.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_mar2014_chin.pdf)
2. Lewis, S.J., & Heaton, K.W. (1997). Stool form scale as useful guide to intestinal transit time. *Clinical Trial*, 32(9), 920-924. doi: 10.3109/00365529709011203

參考資料：Heaton and Lewis, 1997.