

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《131》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：簡志誠

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：楊蕙萍

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：張斯蘭、林子恩

第一三一期《中華民國一〇四年八月十五日出刊》

## 腸保健康

在現代高壓、快節奏的生活中，腸道健康常常被忽視。其實腸道不僅負責消化，更是人體的「第二個大腦」，與免疫、情緒、代謝及慢性疾病密切相關。近年研究顯示，腸道菌相的變化與血糖、血脂與代謝疾病有關。當好菌減少、菌相失衡時，可能引發消化不良、便秘、疲倦、皮膚問題，甚至降低免疫力與影響情緒。飲食是影響腸道菌叢最直接的因素之一，接下來將說明常見的飲食問題與改善建議，幫助你從日常做起，維護腸道健康。



### ● 腸道菌種類與身體發炎因子

有研究指出當飲食中高脂肪、高糖以及低纖維的飲食習慣會減少有益菌的生長，進而增加體內的脂多醣與發炎因子，其中脂多醣對身體的影響為：

- 一、引發身體慢性炎症反應。
- 二、誘發的慢性炎症可干擾胰島素，促進脂肪堆積和代謝異常。
- 三、影響中樞神經系統功能，與神經退化性疾病（如阿茲海默症）及憂鬱症等疾病有關。
- 四、誘導慢性發炎會促進血管內皮功能障礙和斑塊的形成。

另外，腸道中的好菌像是乳酸菌、比菲德氏菌等，可以幫助我們產生短鏈脂肪酸，這是一種對身體有益的天然物質，不但有助於降低體內的發炎反應，還能提升免疫力，讓我們的身體更有抵抗力、腸道更健康。

## ● 高糖飲食與腸道健康

根據 Satokari (2020) 研究指出，高糖飲食會顯著影響腸道菌叢的平衡。過量攝取糖分会促進某些與發炎相關的菌種，如：變形菌門 (Proteobacteria) 和厚壁菌門 (Firmicutes) 生長，這些菌種與腸道發炎、腸漏症以及代謝性疾病有關；同時也會抑制有益菌。研究顯示，這種菌相失衡不僅影響腸道本身的健康，還可能透過慢性發炎與免疫失調，進一步增加肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病的風險。因此，限制添加糖的攝取、選擇天然未加工的碳水化合物來源，是維護腸道菌叢平衡與整體健康的重要策略。



## ● 高鹽飲食與腸道健康

根據 Patrick 等人 (2021) 研究，高鹽飲食除了與高血壓密切相關，也被發現會透過影響腸道菌相進一步促進體內發炎反應。研究指出，攝取過量食鹽會改變腸道微生物的多樣性與組成，特別是會抑制具有抗發炎作用的菌種，如：乳酸菌 (Lactobacillus)，並促進促發炎細菌的生長。這樣的菌相失衡會導致腸道屏障功能下降，使得腸道通透性增加，讓微生物產生的內毒素（如脂多醣）更容易進入血液循環，引發全身性慢性發炎。這些發炎反應進一步促進免疫細胞（如 T 細胞與巨噬細胞）活化，最終與高血壓的形成與惡化有關。因此，從腸道健康的角度來看，控制鹽分攝取不僅有助於血壓管理，也有助於維持腸道菌叢的穩定與降低慢性發炎風險。



## ● 避免壞菌愛的食物，保護好菌生態

研究指出，吃太多高油、高糖、加工食品，如：油炸食品、甜點、含糖飲料，加工肉品（香腸、火腿、培根等），以及攝取太少蔬果與全穀類，這些 NG 的飲食習慣會讓腸道裡的壞菌增加，造成腸道通透性變差，壞菌與毒素就容易進到血液，引發身體慢性發炎，甚至導致肥胖、糖尿病。

## 吃對食物，腸道益菌自然多！—你我都能做到的健康飲食秘訣

腸道中益生菌可以幫助我們消化食物、製造維生素，甚至還能減少身體的發炎反應！研究發現，這些好菌多的時候，我們比較不容易變胖、穩定血糖、免疫力也更好。那要怎麼讓腸道裡的好菌變多呢？答案就是「吃對東西」。

### 一、多選擇「植物性食物」，讓好菌有食物可吃

很多蔬菜、水果和全穀類食物裡含有好菌最喜歡的養分，像是「膳食纖維」和「益生元」。研究發現，吃這些東西可以讓腸道裡的益生菌大量成長，可以幫助腸道修復，還能降低發炎。

✓ 幫助好菌生長食物建議參考：

食物種類	來源	好處
地瓜、馬鈴薯、 糙米、燕麥	含抗性澱粉	益生菌良好的食物來源
香蕉、蘋果、洋蔥、 大蒜、韭菜、蘆筍	富含果膠和菊苣纖維	幫助好菌迅速生長
堅果、亞麻籽、奇亞籽	含纖維、天然油脂	有助於維持好菌的多樣性

🎯 小秘訣：遵守「我的餐盤」均衡飲食原則，每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙等六口訣，幫助腸胃道健康！

### 二、發酵食物，直接吃進活的好菌

除了幫好菌準備食物，我們也可以直接吃「好菌本人」，可以幫我們增加腸道菌相的多樣性。研究顯示，這些好菌食物能提升腸道裡對抗壞菌的能力，還可以調節免疫系統。

✓ 日常好菌食物有哪些：

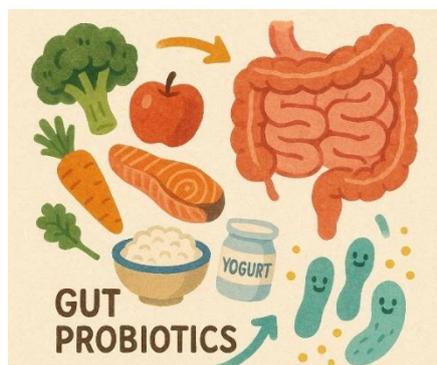
食物種類	來源	好處
無糖優格、無糖優酪乳	含乳酸菌	有助於消化
納豆、味噌湯、 泡菜（少鹽為佳）	提供多種天然菌種	有助於維持好菌的多樣性
紅酒（適量）與藍莓	富含多酚	幫助好菌生長

### 三、生活方式的調整也可幫助增加腸道的好菌

- 規律作息與充足睡眠：腸道菌相會受生理時鐘影響，充足睡眠能維持腸道微生物的穩定性。
- 適度運動：像是快走、瑜伽或慢跑等中強度的有氧運動，有助於提升腸道菌相的多樣性。
- 降低壓力：壓力會引起腸漏症與炎症反應，間接影響好菌生長。可以透過冥想、深呼吸或靜心來調節壓力。

### 示範菜單

餐別	早餐	午餐	晚餐
菜名	地瓜粥	糙米飯	花椰菜飯
	藍莓	胡麻秋葵	炒杏鮑菇
	無糖優格+奇亞籽	海帶芽嫩豆腐	芝麻烤鮭魚
	水煮蛋	白斬雞胸	蔥拌納豆



想要腸道更健康，不一定要吃昂貴的益生菌補充品。只要多吃天然植物性食物與發酵食品，少吃加工品與高糖、高油食物，腸道益菌自然會增多，身體也會變得更有活力！

### 參考資料

- Beam, A., Clinger, E., & Hao, L. (2021). Effect of diet and dietary components on the composition of the gut microbiota. *Nutrients*, 13(8), 2795.
- Patrick, D. M., Van Beusecum, J. P., & Kirabo, A. (2021). The role of inflammation in hypertension: novel concepts. *Current opinion in physiology*, 19, 92-98.
- Satokari, R. (2020). High intake of sugar and the balance between pro-and anti-inflammatory gut bacteria. *Nutrients*, 12(5), 1348.

