

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《69》

發行：國泰綜合醫院國泰醫訊

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

電話：二七〇八二一二一（代表）

發行人：黃清水

主編：李蕙蓉

編輯：楊蕙萍 賴秀怡

第六十九期《中華民國九十九年二月十五日出刊》

## 腸道保健之道~

# 腸道好菌多，健康多更多

人體有三大重要生物屏障—血腦屏障、胎盤屏障與腸道屏障，飲食不當、運動不足、壓力、疾病、藥物等因素導致腸道屏障遭到破壞，內生性毒素就會增加，破壞免疫系統，引發包括癌症、過敏等多種病變。腸道屏障是可以靠人為力量積極地去維護，甚至加強其功效，反之，也是最容易受到不當的生活習慣而破壞，所以腸道的健康可以說是決定於自身的保健之道。

腸道是人體主要的消化器官，也是重要的免疫系統，能精確地排除病原菌，辨別益菌及食物。腸道中蓄養了超過500種腸內細菌，有益菌也有害菌，互相競爭形成動態平衡，這些腸道內的微生物生態系，常稱為腸道菌相。好好的維持腸道菌相，是維護腸道健康的關鍵。



## 腸道益菌對身體生理功能的益處

1. **改善營養狀況**：乳酸菌在人體腸道中可以幫助數種維生素的合成，例如維生素B1、B2、B6、B12、葉酸、菸鹼酸及維生素K…等。乳酸菌可分泌產生有機酸造成腸道酸性環境，促進鈣、鎂等礦物質的吸收。
2. **整腸效果**：抑制有害菌，減少細菌毒素對腸道的傷害。
3. **調節免疫系統**：調節腸道免疫系統，刺激巨噬細胞及淋巴細胞產生免疫球蛋白、干擾素、抗腫瘤因子等免疫因子。
4. **降低腸道癌病變的機率**：(1)維持腸道菌相降低有害菌，減少有害菌代謝產生的致癌物；(2)直接吸收致癌物質，排出體外；(3)調節人體的免疫能力，而達到抗腫瘤效果。
5. **降低幽門螺桿菌感染**：幽門螺桿菌感染會導致胃潰瘍等胃部病變，許多特別的乳酸菌，能有效降低胃部之幽門螺桿菌感染。
6. **抗氧化、抗老**：清除自由基，吸收重金屬等各種腸內毒素，且改善排便，避免體內毒素累積，有效延緩老化。



## 認識腸道的好菌

腸道中的細菌有好菌也有壞菌，好菌通常指的是比菲德氏菌（又稱雙歧桿菌）、乳酸桿菌等**乳酸菌群**，一般又稱為『**益生菌**』。研究發現，經消化後的物質，包括許多纖維、蛋白質複合物、小腸分泌物、甚至細菌分解物等，經過大腸內『**益生菌**』的處理後，能成為大腸粘膜細胞的營養，進而保護腸粘膜的完整性、維持腸腔內的酸鹼度、活化免疫的機制及抑制有害細菌的生長。

有些物質能被『**益生菌**』處理或利用成大腸黏膜細胞的養份的物質，稱為『**益菌生**』。常見的益菌生如果寡糖、木寡糖、糖醇類及膳食纖維…等，天然食物中的洋蔥、大蒜、牛蒡、蘆筍、小麥、地瓜、大豆、牛乳、蜂蜜等，都是這些成分含量豐富的食物。

『益生菌』及『益菌生』之間相得益彰的關係，可以穩定大腸內微生物的生態，避免腸粘膜細胞突變。

### 認識與腸道好菌相關的健康食品

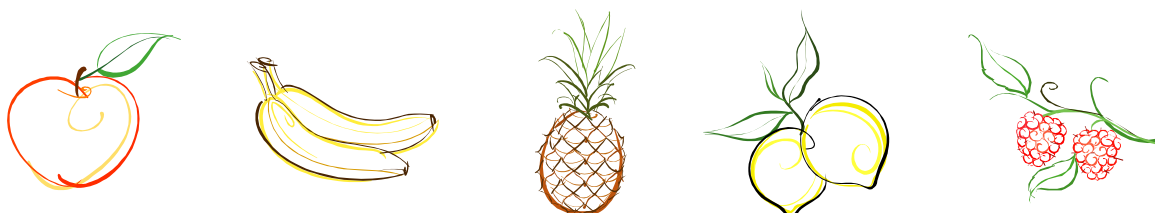
知道嗎？常常喝的乳酸飲料及優酪乳就是一種益生菌的健康食品代表。攝取時，應注意一下營養標示，有時會攝取到多餘的糖或脂肪，現階段廠商也意識到糖和油脂的問題，推出低糖或是脫脂的產品供大家選擇。

若想了解更多相關健康食品，可上行政院衛生署之食品資訊網 (<http://food.doh.gov.tw/foodnew/>)，查詢已獲認證之益生菌(如：比菲德氏菌、乳酸桿菌)及益菌生(如：寡糖、菊苣纖維)的健康食品。



想要維持腸道好菌相，就要常常選用含豐富益菌生的食物，但是再好的菌也無法在腸道中久駐，因此要有正確的飲食習慣及規律的生活作息，或需要時可補充優質益生菌，以維持腸道的健康。

飲食中應減少高油脂、紅肉及醃漬食物的攝取，多攝取纖維質。最好從三餐中攝取天然的膳食纖維，每天至少 3 碟蔬菜、2 個水果及一碗全穀類食品(如糙米、麥片…等)，並且多選用地瓜、芋頭…等高纖根莖類，必要時可善用高纖產品。此外，養成固定排便的習慣及適當的運動與休閒，並注意自己的家族病史，定期做大腸鏡篩檢都是腸道保健重要的工作。



## 食譜示範

### 鮮果壽司卷

【材 料】蘋果 1/4 個、奇異果 1/4 個、草莓 2 顆、水梨 1/4 個、加州蜜李 2 顆、地瓜 1 條、海苔片 3 片、壽司飯適量  
醬汁：優酪乳 15cc、沙拉醬 15 公克



#### 【做 法】

1. 將地瓜洗淨、去皮、切條，蒸熟備用。
2. 將材料中的水果全部洗淨後去皮，並切成長條狀，再分別用 1/4 片長條狀海苔片(草莓用 1/2 片)，以飯粒黏邊後包起備用。
3. 海苔片上鋪上壽司飯(前端需預留 2 公分)，再放上蘋果、奇異果、水梨、加州蜜李等水果及地瓜條捲後，再將草莓置於海苔卷最上方後捲起即可。
4. 醬汁材料混合調勻後即可搭配食用。

### 鳳梨蘋果優酪汁

【材 料】鳳梨丁 100 公克、蘋果丁 100 公克、無糖優酪乳 250cc、檸檬汁少許、蜂蜜 2 小匙



#### 【做 法】

1. 鳳梨去皮切小塊狀；蘋果洗淨瀝乾，切小塊狀備用。
2. 將作法 1 的鳳梨塊、蘋果塊和無糖優酪乳、檸檬汁、蜂蜜放入果汁機中，攪打成汁再倒出即可。

### 草莓優酪乳

【材 料】草莓 10 顆、脫脂優酪乳 200cc

#### 【做 法】

1. 草莓洗淨備用。
2. 將草莓及脫脂優酪乳一起放入果汁機中，拌打約 20 秒即可。



註：草莓可改成奇異果、番茄等水果，或是綠茶粉都是不錯的選擇。

