

要長壽先顧好腸道健康

撰文：黃穎瑜（營養師／香港保健食品協會） · 11/03/2020 ·



隨著社會的不斷進步，香港人的養生保健意識愈來愈強。根據Bloomberg公布的全球醫療系統效率排名，香港在56個國家及地區中，排名第一，代表著香港的醫療系統水平實屬數一數二。

在

過去56年，香港人的平均壽命亦由67歲增至84.3歲。雖然醫療水平提高了，並且根據香港癌症資料統計中心（2006-2016年間）本港疾病死亡率確實有所下降，可是發病率卻沒有得到明顯改善，而部分疾病的發病率更比10年前高！這究竟是甚麼原因呢？

要長壽先要「腸壽」

其實人們大都把注意力放在壽命的長短，卻忽視了身體機能的健康，從而形成「亞健康」狀態，並引發許多慢性疾病。要擁有健康的身體，除了要「無病無痛」外，還要「食得瞓得排毒得」，而最重要的應該是達到「充滿活力」的狀態！要達到這個最高的層次，第一步便是先要有健康的腸道，所以要長壽，我們要先「腸壽」。

腸道與健康有何干？

許多人以為，腸道主要功能只為消化食物、吸收營養和排毒，卻從不知道原來腸道是主宰我們健康的重要器官之一。腸道功能可主要分為三大類別：排泄、營養來源和健康屏障。如腸道不佳，即代表血液、內臟與腸道中的毒素無法被正常代謝並排泄出體外，令毒素被身體重新吸收。久而久之，腸壁被破壞，導致食物中的營養亦不能被吸收，各種疾病就隨之出現，如慢性發炎（包括心臟病、糖尿病、肥胖和癌症等）、腦神經疾病（包括情緒問題、腦退化症和帕金森症等）以及自身免疫性疾病（包括濕疹、類風濕性疾病和系統性紅斑狼瘡等）。

腸道健康的先決條件

若要有效地阻止毒素穿過腸黏膜進入血液，便需要有一道「城牆」作屏障，我們稱之為「腸道屏障」，而要這道「城牆」堅固，則需要靠腸道內各種菌群的平衡才能完成。腸道內棲息著數百種微生物，有數千個菌叢，而菌數可高達一百多兆（等於人體細胞的10倍之多！），總重量超過1公

斤。當中細菌的種類主要分為「中性菌」、「好細菌」和「壞細菌」三大類。「好細菌」和「壞細菌」通常較容易被分辨，而「中性菌」就如僱傭兵，平時不好不壞，但會伺機變好或變壞，端視何者佔優勢而靠攏。不同健康狀況的人，腸道的細菌生態比例亦會不同。當腸道中「好細菌」，即益生菌的數量較多時，腸道的代謝、消化、吸收和排毒能力也較好，腸道年齡也會較年輕；當腸道中「壞細菌」數量處於優勢時，會造成腸道菌群結構紊亂，令腸道屏障削弱，而各種慢性疾病亦隨之產生。因此，腸道屏障的強弱主要取決於好菌及壞菌的數量。

甚麼因素減少了益生菌？

不同因素皆可影響益生菌在我們腸道中的數量，最主要可分為先天和後天。

先天的因素包括家族上的遺傳基因、嬰兒是順產還是剖腹產，以及母親懷孕時所攝取的營養是否足夠等。胎兒在子宮裡面時，腸道幾乎是無菌狀態，經由產道出生時，嬰兒便會接觸母親產道中的細菌，並開始培養自己的益生菌。而剖腹出生的嬰兒因沒有經過母親產道的過程，所以益生菌特別少，壞菌卻特別多，他們有時候更需要用上一個月或以上，益生菌才會增加至正常嬰兒的數量。

後天因素方面，則與是否母乳餵哺有關。根據調查，母乳中含有大量益生菌，所以母乳餵哺的嬰兒，體內益生菌的數量明顯高於奶粉餵養的嬰兒，他們的腸道發展也相對較好。另外，益生菌的數量與後天的飲食及生活習慣也有很大的關係。現時不良的都市飲食習慣多為高鈉、高脂、高糖和低纖維食物，使益生菌受化學物質或添加成分破壞而減少。若經常服用抗生素或含類固醇藥物，益生菌的數目也會減少，因為抗生素會將好和壞的細菌一同破壞掉。再者，香港愈來愈人煙稠密，空氣污染指數不斷上升，能使腸道益生菌減少的因素實在眾多，因此，不管甚麼年齡，都應該多補充益生菌。

何謂益生菌？

益生菌是泛指一些生長在宿主體內（人體），並對人體有益的微生物。益生菌的種類主要可分為兩種，主要的功效為抑制壞菌增生、促進好菌繁殖、調節免疫功能、降低發炎和強化腸道屏障。雖然大部分的益生菌都具有以上功能，但並不代表每個人所擁有的腸道菌群都一樣。有研究顯示，不同種族的人的腸道菌群豐富度與特異性均存在差異，亦從而影響了人體對環境的適應程度¹。因此，亞洲人與歐洲人對補充益生菌的需求並不一樣。根據美國衛生研究院發表的統計數字，高達95%亞洲人為乳糖不耐症患者²。因此比起歐洲人，亞洲人較適合攝取嗜酸乳桿菌。因為研究顯示，嗜酸乳桿菌能增加乳糖酶的活性，提高乳糖代謝，並減輕敏感狀況³。

如何增加益生菌？

要益生菌的繁殖速度加快，便要為益生菌提供食糧，我們稱之為益生元。益生元屬於碳水化合物中的纖維素，主要分為果寡糖（Fructo-oligosaccharides，FOS）和低聚木糖

（Xylooligosaccharides，XOS）。果寡糖常見於蒜頭、洋蔥、蘆筍和雅枝竹（洋薊）。根據研究，果寡糖能促進雙歧桿菌及乳桿菌的生長，並抑制擬桿菌屬及梭菌屬等「壞細菌」，從而進一步維持腸道微生物平衡⁴。低聚木糖則常見於竹筍、蔬果和蜜糖，比果寡糖更耐熱和耐酸，因此不會被唾液、消化酵素或胃酸分解，能直達腸道⁵。它能促進植物乳桿菌的繁殖⁶，並且比果寡糖更能刺激雙歧桿菌的生長，對維持腸道微生物平衡更為有效⁷。有研究顯示，連續三個星期攝取低聚木糖，可使雙歧桿菌的增長率由9%增至33%，其功效是其他聚合糖類的10-20倍⁸。

「腸壽」須從六個基礎元素著手

1. 補充足夠優質的益生菌

足夠的益生菌在營養、排泄及腸道屏障的功能上皆有密不可分的關係。它能有助改善消化系統、強化腸道蠕動、有助減輕便秘症狀、強化腸道的三道主要屏障，重整腸道健康。同時，益生菌能幫助抑制病菌黏附在腸壁，增強腸道免疫力。

2. 補充效能高的益生元

要益生菌的繁殖速度增加，便要為益生菌提供食糧，我們稱之為益生元。益生菌和益生元具有「君臣佐使」的作用，缺一不可，因為益生菌可利用益生元來進行繁殖，而益生元能通過選擇性刺激結腸內一種或多種益菌的生長，增強其活性，改善宿主健康。不同益生元的功效取決於不同因素，包括：促進益生菌增殖的選擇性，會否被人體消化系統分解，有效攝取量及穩定性。

3. 補充足夠的優質好水

每天飲至少8杯250ml的優質好水，能夠促進腸道蠕動，如果水分不足會造成便秘，早上未進食之前喝水，腸胃運作功能會比平常快速，當水分輸送到大腸後，有助軟化大便，增加糞便含水量，協助排便，有消除便秘的效果，使毒素能順利排出體外。優質好水為已過濾和富含有益礦物質。

4. 攝取足夠的必需脂肪酸

由於微生物比例失衡會導致「壞細菌」於體內破壞細胞，亦會誘發體內的有害物質釋放毒素，引起發炎反應，而長期腸道發炎更會增加息肉形成的機會，令癌症風險上升，因此，攝取足夠的必需脂肪酸，如奧米加-3脂肪酸，能減輕發炎因子帶來的影響。有機初榨冷壓橄欖油、牛油果、奇亞籽和亞麻籽等都是些較優質的奧米加-3來源。

5. 保持良好的飲食習慣：天然食材足夠纖維

均衡飲食應包含適量的蔬菜及肉類，建議每天至少有三份蔬菜兩份水果及兩份肉類。肉類方面建議多選擇白肉，即雞肉或魚肉，而豬肉、牛肉、羊肉等紅肉含較多飽和脂肪，應盡量少進食。減少食用精製糖分及含防腐劑的食物，以少食多餐，有機、天然食材為主。平常市面上大多食物都經基因改造或受農藥、重金屬污染，所以應多選擇新鮮和有機培植食物。食物要徹底洗乾淨及煮熟進食，隔夜餸、生冷食物，如：魚生及貝殼類海產都含有細菌、微生物和重金屬，要避免進食或徹底煮熟才進食。

6. 保持良好的生活習慣：良好睡眠適當運動

減少吸煙和酗酒，確保每天有足夠的睡眠，適當地管理壓力以及進行適量的運動亦是維持健康腸道的重要一環。每天或隔日做30分鐘帶氧運動（令身體流汗及心跳加速的運動），例如：游泳和跑步。如果距離不遠，以步行取代乘車，機械性舉重有助肌肉鍛煉。多做伸展運動如：瑜伽、普拉提和太極等都能增強心肺功能，也可以多順時針地按摩腹部，以增加腸道的蠕動。早睡早起，保持充分休息和睡眠，每晚盡量於11時前睡覺。培養良好的睡眠習慣，培養固定的睡眠時間和生理時鐘。避免睡前喝咖啡、濃茶或過辣的食物。◆

1. Deschasaux, M., Bouter, K., Prodan, A., Levin, E., Groen, A., Herrema, H., Tremaroli, V., Bakker, G., Attaye, I., Pinto-Sietsma, S., van Raalte, D., Snijder, M., Nicolaou, M., Peters, R., Zwinderman, A., Bäckhed, F. and Nieuwdorp, M. (2018). Depicting the composition of gut microbiota in a population with varied ethnic origins but shared geography. *Nature Medicine*, 24(10), pp.1526-1531.
2. NICHD (2006). *Lactose Intolerance: Information for Health Care Providers*. NIH.
3. Andersson, H., Asp, N. G., Bruce, Å., Roos, S., Wadström, T., & Wold, A. E. (2001). Health effects of probiotics and prebiotics A literature review on human studies. *Näringsforskning*, 45(1), 58-75.
4. Zink, R., & Pfeifer, A. Health Value Added Foods. *Ullmann's Encyclopedia of Industrial Chemistry*.
5. Vazquez, M. J., Alonso, J. L., Dominguez, H., & Parajo, J. C. (2000). Xylooligosaccharides: manufacture and applications. *Trends in Food Science & Technology*, 11(11), 387-393.
6. Kontula, P., von Wright, A., & Mattila-Sandholm, T. (1998). Oat bran β -gluco-and xylo-oligosaccharides as fermentative substrates for lactic acid bacteria. *International journal of food microbiology*, 45(2), 163-169.
7. Vazquez, M. J., Alonso, J. L., Dominguez, H., & Parajo, J. C. (2000). Xylooligosaccharides: manufacture and applications. *Trends in Food Science & Technology*, 11(11), 387-393.
8. 低聚木糖腸道健康好幫手(2018, February 9). Retrieved November 7, 2018, from <http://www.mingpaocanada.com/healthnet/content.php?artid=7003>