

改善腸內微生物生態 增加管理體重成效

均衡飲食，恆常運動，配合堅毅意志，勇於對誘惑說「不」，是成功控制體重的不二門法。但在體重爭戰的漫長路上，你又知否只要能降服某個體內「組織」，便能助你大增減磅成功機率呢？

撰文：黃穎妍（香港保健食品協會會員／營養師）

這個「組織」，由超個500多種不同種類的細菌族群組成，「成員」共有約100兆個；這個「組織」一直隱藏於我們的消化系統中；這個「組織」，一般被稱為「腸道微生物群體」（Gut Flora）。

口味受腸道微生物影響

人體消化系統內的微生物群體由多個「宗派」組成，有「好」有「壞」。壞菌能令我們肚子痛；好菌（益生菌）則有助維持良好消化及吸收能力，並能抑制壞菌生長，因此能讓良好菌族強盛，保持腸內微生物生態環境平衡，對保持身體健康十分重要。

但原來，這些菌類在體重管理這個課題中亦有舉足輕重的地位。

這些寄居消化系統內的菌類，各有各的營養需求，有些嗜肥，有些嗜甜，有些愛吃纖

維，有些愛蔬果內的植物元素。2014年有學者為過去有關腸道微生物的研究結果作出綜合報告，報告中提及消化系統內的菌類會將它自己的營養偏好，透過影響人類的神經訊息，影響人類的味覺、內分泌及情緒反應，令我們在不知不覺間被操縱了食欲及口味喜好。所以，如果體內微生物生態內的菌種對味道較甜或脂肪較豐富的食物有偏好的話，情況就有如身體裡有「內鬼」一樣，我們有機會整天都被控制著不自覺地掂掛著一些高脂高糖的食物，亦較難以抗拒這些食物的誘惑，無形間墮入了肥胖陷阱當中。

重整微生物環境

好消息是，這種影響角力是雙向的，我們每天吃進嘴裡的選擇亦會影響到「體內微生物」環境，影響腸內菌種的比例，因此影響到口味的喜好。所以，只要我們刻意改變食物的選擇一段時間，例如由「無肉不歡」變成「多菜少肉」，「體內微生物」環境便會

產生相應變化，屆時我們便能重拾食物選擇偏好的主導權，減低「內鬼」對身體的影響，若能配合適當飲食及運動，便可增加減肥成功的機率。

要重整「體內微生態」，調較出健康益生菌族群，減少嗜肥嗜甜菌種，除了直接補充益生菌外，纖維攝取量絕對不可少！纖維除了能有效增加消化系統內益生菌族群比例，亦有助腸道蠕動，清除宿便，收減小腹，讓體態更輕盈。

由今日開始，作出改變，增加減肥勝算！💎

參考資料：

- Alcock J. et al. Is eating behavior manipulated by the gastrointestinal microbiota? Evolutionary pressures and potential mechanisms. *Bioessays* 2014 Oct;36(10):940-949.