



Probiotics →

腸道健康與免疫力

正所謂「病從口入」，吃東西時除了要注意食物的營養是否充足外，食物的衛生也是不能忽視，而日常食物的衛生是不可能做到絕對清潔，所以腸道的免疫能力對健康非常重要，因為它是守在最前線的免疫器官。

撰文：黃倩彤（營養師／香港保健食品協會會員）

相信很多人都知道，腸道是消化系統中由胃至肛門之間的消化管道，是大部分化學消化過程的所在地，並且將營養吸收，由血液把營養素帶到身體不同的器官。此外，腸道更是人體最大的免疫器官，以腸壁黏膜作為第一道防線，裡面的免疫細胞則為第二道防線。

腸道為重要防線

作為第一道防線的腸壁黏膜能阻擋未消化的蛋白質分子、毒素、細菌、黴菌等進入體內，並經由糞便排出體外；作為第二道防線的免疫細胞則能對抗細菌的侵害。人體中超過七成的免疫球蛋白A都是由腸道製造，而七成以上的免疫細胞，如巨噬細胞、T細胞、NK細胞、B細胞等，都是集中在腸道，所以，腸道是阻礙細菌和病毒進入血液的重要防線。若果腸道健康下降，第一和第二道防線都未能發揮作用的話，較多的抗原便能穿過腸胃道的圍欄，會令某些人的免疫系統產

生過度敏感的反應。例如一些來自消化不良的食物之大分子蛋白質進入小腸腸道的血管中，血液中的巨噬細胞便會將這些消化不良的食物碎片吞入，引起了細胞免疫反應，當過敏原食物再次被這些免疫細胞攝入後，便會立即啟動免疫反應，引發過敏。所以腸道的保健遠比大家想像的重要！。

都市人經常遇到腸道問題，當中以便秘最常見，但是，怎樣才算是便秘呢？簡單來說，如果排便時有疼痛的感覺或是不能每一兩天便可輕鬆排便，可能已有便秘傾向。便秘通常是由於腸道蠕動減慢，水分吸收不足令大便堵塞在腸道內，以致大便變硬令排便時感到疼痛，而且當中的毒素更會被腸道當作「營養」重新吸收，引起其他身體問題，例如暗瘡等等。

你可以先透過簡單的觀察去了解自己的腸道，如果大便呈香蕉形，恭喜你，你的腸道

狀態不錯！如果它呈塊狀，則代表大便停留於腸道時間太長，令當中水分過度吸收；如果大便呈水狀，可能是受到腸道內的壞菌刺激，腸道過度蠕動，令腸道的吸收出現了問題，不能正常吸收水分及其他營養。所以，其實大便的形狀亦能告訴我們腸道的狀態！

增加好菌

要維持腸道健康，必須從以下三個基礎元素著手：水分、纖維和益生菌。喝水能夠幫助軟化大便，而膳食纖維吸收水分後能增加糞便體積，可加強腸胃蠕動，每人每日建議攝取最少25克的膳食纖維，除了進食最基本五份蔬菜水果外，更需要進食全穀麥類的食物，例如紅米、糙米、燕麥片、麥包等；而益生菌對腸道好處很多，可幫助腸道蠕動、減少腹痛、腹瀉等等。

腸道寄居著大量細菌，可分為「好菌」和「壞菌」兩大類，好菌能對抗腸道致病菌、抑制增生，如果腸道壞菌過多，它們會分解膽固醇、蛋白質、脂肪等等，產生對身體有害的物質，所以我們要攝取更多好菌從而維持腸道菌叢的平衡，減少腸道壞菌所產生的毒素。作為腸道重要防線的免疫物質是由好菌製造，可幫助調節免疫系統；而且部分維生素B和維生素K的合成也是靠腸道好菌的幫忙。

任何可以促進腸道菌種平衡，增加宿主腸健康的微生物，科學家定義為「益生菌」（Probiotics），研究證實為要增加腸道的好菌可透過不同的方式攝取，在日常生活中，含有益生菌的食物包括芝士、乳酪（酸奶）及韓國泡菜，可以多吃一點來吸收，只是當



中的益生菌含量難以量計，而且，存放溫度及環境是否適合亦會影響益生菌的活性，進食要小心衛生。市面上亦有一些益生菌補充品，但種類繁多，如要使用，應諮詢營養師意見為宜。

吸收好食物

除了以上三個基礎元素外，有些食物也是對腸道健康有莫大好處，當中認受性較高的就是蘆薈。現在已有不少科學文獻指蘆薈對於胃酸過多及胃潰瘍的治療有幫助²，當中蘆薈多醣體能有效促進胃部及腸道黏膜的健康，抗炎、抗菌，對細胞產生賦活作用，從而修復胃壁腸壁³，並減少未消化的蛋白質分子、毒素、細菌、黴菌等進入體內，加強腸道第一道防線！

如果你是經常生病，除了見醫生吃藥，也應注意自己的免疫力，從今天多加注意腸道健康，不要小看腸道對於免疫力的影響！◆

編按：

現時「益生菌」的定義主要是指乳酸菌及部分酵母菌，科學家初步發現有助於免疫系統及腸道健康。

參考資料：

1. Bach JF. The effect of infections on susceptibility to autoimmune and allergic diseases. *N Engl J Med* 2002; 34: 911-20.
2. Gawron-Gzella A, Witkowska-Banaszczak E, Dudek M. Herbs and herbal preparations applied in the treatment of gastric hyperacidity, gastric and duodenal ulcer in cigarette smokers. *Przegl Lek.* 2005;62(10):1185-7.
3. Sierra-García GD, Castro-Ríos R, González-Horta A, Lara-Arias J, Chávez-Montes A. Acemannan, an extracted polysaccharide from *Aloe vera*: A literature review. *Nat Prod Commun.* 2014 Aug; 9(8):1217-21.