

若要心情好 勿忽視腸道

撰文：黃穎瑜（營養師 / 香港保健食品協會） · 15/03/2021 ·



要活得健康，除了要好好保養身體，情緒問題亦是重要一環。事實上，香港人的情緒問題日益嚴重。但原來情緒與腸道竟然關係密切。

根

據一個於2015年進行的調查¹，百分之二十香港人會於一生內受到情緒病困擾。本港患有精神疾病的普遍率約百分之十三，若以香港人口大概700萬計算，即有約100萬人出現焦慮和憂鬱等精神問題；平均每十萬人便會有十二個因為情緒問題而選擇輕生。

香港心理衛生會於2020年年中調查本港市民抑鬱狀況²，共訪問了1300多人，發現港人的抑鬱指數再創新高，平均分由2018年的5.52分上升至2020年的6.07分。屬「應關注」及「臨床組別」的受訪者共有23%，比對上次調查升幅達27%。其中女性和18-44歲年齡群組出現抑鬱及焦慮症狀情況明顯。

情緒問題與你有關嗎？

我們當然不希望受到情緒問題的困擾，然而，部分人卻忽視情緒問題與自己的切身關係。其實，情緒問題可能正在無聲無息地影響著你。睡眠質素差、不停重複想著同一件事情、心神恍惚、記性差、作悶、情緒低落、容易脾氣暴躁等，其實都是壓力過大的症狀。部分人雖然沒有以上問題，卻出現頭痛、皮膚過敏、腸胃不適、脫髮等問題，亦是不容忽視。事實上，很多人的情緒狀況，都是由身體的機能問題引起。

情緒問題的成因？

傳統醫學和功能營養學皆認為情緒問題的成因，除了與個人性格及環境因素有關，亦與腦內的化學傳遞物質失去平衡有關。腦部傳遞物質如血清素、多巴胺、腎上腺素等等，是神經系統的重要組成部分，負責於感官和中樞神經系統之間傳遞信息。近年眾多研究顯示，當這些傳遞物質失去平衡，情緒會變得易受波動。以血清素為例，原本有幫助放鬆和提升集中力的作用，然而當身體的血清素水平過低，身體便會產生抑鬱、焦慮，甚或脾氣暴躁等情緒問題。由此可見，傳統醫學和功能營養學兩者於情緒問題的成因有相似的觀點。

情緒問題怎樣解決？

在解決情緒問題上，傳統醫學和功能營養學則採取不同手段。傳統醫學上，藥物為主要解決方法之一。精神科藥物如三環類抗抑鬱藥（Tricyclic Antidepressants）、選擇性血清素再吸收抑制劑（Selective Serotonin Reuptake Inhibitor, SSRI）和血清素與去甲腎上腺素再吸收抑制劑（Serotonin Norepinephrine Reuptake Inhibitor, SNRI），原理皆為幫助平衡傳遞物質，從而令心情振奮、鎮靜，以及減輕失眠等問題。然而，這些藥物同時會加重排毒系統的負擔，為身體帶來副作用，如便秘、排尿困難、作嘔、視力模糊等。有研究指出，長期服用精神科藥物更有機會患上糖尿病、過敏、性功能下降，甚至增加自殘及自殺傾向³。

藥物一般只能治標，未能解決傳遞物質失衡的根本原因，有時亦會造成心理依賴，故此醫生常會鼓勵患者找出情緒問題的癥結。

除傳統醫學，功能營養學對情緒問題也有幫助。功能營養學認為，傳遞物質失衡與腸道炎症有關。事實上，不少研究證實，情緒病患者的發炎指標明顯上升⁴，因此要解決情緒問題，便不能忽視腸道的炎症。

腸道炎症多與腸道菌群失衡相關。當腸道的好細菌不足，而壞細菌太多，腸壁便會開始出現縫隙，造成腸漏症。腸壁的縫隙越大，身體經常接觸的外來毒素，或是未經完全消化的食物，便會經腸道進入血管，造成炎症。而部分情緒問題，可能因腸道炎症而生。

腸道怎樣影響情緒？

腸道會透過兩個途徑影響情緒。首先，腦部與腸道透過迷走神經連接。當我們於母親腹中仍是胚胎的時候，中樞神經系統與腸道神經系統皆由同一組細胞發展而成。因此，我們的大腦與消化系統是連接的，當中的「橋樑」就是迷走神經。有些人於緊張時會有胃痛或腸絞痛的症狀，亦是由於迷走神經將腦部與腸道連接的關係，造成當一個器官受壓時，另一個亦會受影響的狀況。因此，腸道有炎症，腦部便會受到影響。

其次，腸道有製造身體傳遞物質的功能。事實上，身體內超過百分之九十的血清素皆由腸道製造。製造血清素需要腸道內的益生菌，加上胺基酸、鈣、鎂、維生素B6、B12及葉酸等營養。另外，幾乎所有控制大腦的化學物質，都於腸道寄居。因此，若然腸道不健康，出現益生菌不足及炎症等問題，傳遞物質繼而失衡，腸道不健康，便可能影響情緒。

你的腸道益生菌足夠嗎？

健康的腸道，很視乎腸道內益菌與壞菌數量，很多因素導致我們身體內的益生菌不足，例如：剖腹出生、沒有被餵哺母乳、經常接觸細菌病毒，或是常使用抗生素、受重金屬影響及飲食不當等。事實上，每個人由出生開始便接觸及培養屬於自己的腸道細菌。不過，不同的生產過程及哺乳方式會影響腸道細菌的完整性。當胎兒在母親的子宮內，腸道基本上處於無菌狀態。若胎兒為順產出生，經由產道出生時，母親產道的細菌便會進入胎兒。藉著此過程，嬰兒腸道內的好細菌便會容易繁殖。於出生時幾乎無菌的腸道，在出生24小時後，細菌數量已經可以百億計，而一周後，更可達到以百兆計。相反，剖腹生產的嬰兒則約需一個月，才能達到與順產生嬰兒一樣的細菌量。除此之外，母乳內亦含大量益生菌，因此以母乳餵養的嬰兒的益生菌含量，明顯高於用人工餵養的嬰兒。最後，日常生活接觸的毒素或是身體機能本身出現問題，如肥胖、糖尿病等，亦會令益生菌數目下降。

甚麼營養有助情緒管理？

補充益生菌方面，可於日常飲食中多進食優質納豆及希臘乳酪。此外，益生菌本身亦是微生物的一種，需要食物才可生存。益生菌的食物稱作益生元，可以於大蒜、洋蔥、香蕉、蘆筍等食物中攝取。另外，維生素B，特別是B1、B6及B12，能維持神經系統穩定及製造傳遞物質，有助穩定情緒。日常可多進食糙米、香蕉及魚類、豆類等，以攝取維生素B群。對抗腸道炎症方面，可多進食柑橘類水果以及深海魚類、亞麻籽等，以補充維生素C及必需脂肪酸。最後，為避免毒素影響身體內的益生菌及誘發炎症，我們應多攝取蔬果，特別是深綠色的蔬菜，以及薑黃等香料，幫助身體排毒，令腸道更健康，從而令情緒更健康。

心情好腸道好的六個基礎元素：

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。它能夠改善消化系統、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，最後重整腸道健康。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. 補充益生元

要益生菌的繁殖良好，便要為益生菌提供食糧，即益生元。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腸內一種或多種益生菌的生長，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

每天能夠飲至少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，會增加糞便含水量，協助排便，有消除便秘的效果，使毒素能順利排出體外，而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癌肉形成的機會，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、這類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等，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鍊。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，保持充份休息和睡眠，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。◆

參考資料：

1. 香港健康情緒中心. 2015. <http://www.cuhk.edu.hk/med/hmdc/main.html>
2. 香港心理衛生會. 2021. http://www.mhahk.org.hk/chi/sub3_1_news_2017.htm#20210121
Depression Screening
3. Jick, H., Kaye, J. A., & Jick, S. S. (2004). Antidepressants and the risk of suicidal behaviors. *Jama*, 292(3), 338-343.
4. Rosenblat, J. D., Cha, D. S., Mansur, R. B., & McIntyre, R. S. (2014). Inflamed moods: a review of the interactions between inflammation and mood disorders. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 53, 23-34.