

健康飲食

照顧你的

腸道菌

和腸道裡的「勇菌」、「敏菌」成爲一生一世的好夥伴吧!

撰文 / Sammi

我們人體的組成除了肉眼可見到的手腳、軀幹、毛髮，和內部的臟器之外，其實還住著許許多多你看不見的細菌，可能在皮膚上、腸道內，這些細菌的數量超過臺灣人口的總數很多很多！而細菌居住密度最高的地區就在腸道，且數量之多、種類之盛都超過你的想像，這樣聽起來好像有點噁心，畢竟人們是這麼的重視衛生，市面上更

充斥著很多抗菌和殺菌的產品。

腸道細菌貢獻多

就演化的觀點來看，這些以人體為家的細菌，並不會白吃白住，毫無貢獻，因為如果它們在人的演化中是有害的，人類不會一直讓它存在體內！有些細菌在人體腸道內會幫忙製造數種維他命（B₂、B₆、B₁₂、K、葉酸、

菸鹼酸等），有些乳酸菌會分泌有機酸，促進鈣質的吸收，除此之外，愈來愈多的研究發現細菌對人體有非常驚人的影響力！腸道內的細菌好像住在體內的另一群操控者，會影響我們的消化，甚至和肥胖、過敏、免疫、情緒、個性等都有關係。

以千古不衰的老話題「減肥」來說明，一直以來我們都認為少吃多動、熱量平衡就能控制體重，但很多人真的吃很少，體重卻不動如山、降不下來，或是體重真的減輕了，過一陣子又復胖了，科學家漸漸發現，肥胖的原因不見得是好吃懶做、攝取高熱量高油高糖，而是跟你的腸道細菌有很大的關係。

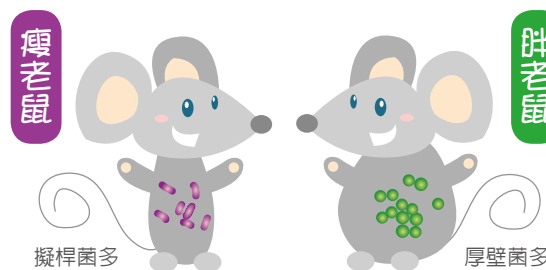
科學家在老鼠的研究中發現，瘦鼠與胖鼠的腸道菌群不一樣，瘦鼠腸道中的擬桿菌數量大於厚壁菌，胖鼠則相反。分別把這二種鼠的腸道菌移植給無菌鼠（在無菌環境下生產出來的，身上沒有任何細菌）後，餵食同樣熱量的食物，發現移植胖鼠菌群的小鼠變胖了，瘦鼠菌群則沒有影響，也就是說如果你體內的擬桿菌比較多，不需要節食就能輕鬆控制體重！若有比較多的厚壁菌，它會幫你吸收比較多的熱量！意思是，吃了同樣的食物，厚壁菌吸收熱量的效率比擬桿菌更好。原來腸道的菌群會決定從食物中吸收多

少熱量，並決定人們該把這些熱量消耗掉還是儲存起來。看到這邊，不要只關心體重數字問題，而更要在意肥胖會導致許多慢性病（心臟病、高血壓、糖尿病），體內菌群真的跟健康息息相關啊！

益菌壞菌爭領地

腸道中的菌種多元，分成有害菌、有益菌、中性菌（平常中立，像牆頭草，端看哪邊強大哪邊靠，如果有益菌強大，它就變成有益菌；有害菌強大，它就變成有害菌），它們互相競爭形成一個動態的平衡，我們希望有益菌在身體占領的版圖擴大，盡量不要讓有害菌占到領土得以繁殖。但我們可能服用某些抗生素就把益菌壞菌都殺光光；或是被嚴重的感染，壞菌就趁機而入；甚至有些比較敏感的人，吃太生冷的食物、吃大餐、遇到一陣風寒、壓力太大等就很可能讓菌相混亂，導致拉肚子、脹氣、便秘，所以維持平衡的腸道菌相，是腸道健康的關鍵。

讓腸道健康最重要的是飲食，因為你吃什麼，住在你身體裡的細菌就吃什麼，雖然沒有人可以斷言什麼是最棒的飲食，但可以肯定的是，過度加工、精緻化不太好。就腸道菌群的研究，科學家比較了在非洲布吉納法索與義大利佛羅倫斯的兒童的腸道菌群，因為這二個地區的飲食差異非常的大，非洲吃的是天然的穀類、豆類、蔬菜、一些肉，偶爾還會吃吃白蟻當點心；而義大利就是西方飲食如披薩、義大利麵、大量的肉、冰淇淋、無酒精飲料等，不意外的，經



圖片來源：freepik，繪圖：莊雅涵