

健康飲食趨勢-多攝取促進腸道健康的食物

飲食有「排擠效應」！因為攝食量有一定限度，當我們攝取某些食物後，可能就無法再多吃其他食物了。因此，在食物排擠的效應中，我們如何聰明地選擇更健康的飲食，顯得格外重要。近年來，腸道菌落成為熱門話題，許多醫學研究發現，腸道菌落會影響神經認知、腦血管以及心血管功能，甚至免疫系統也會受到影響。日常飲食的改變和壓力等因素都會影響腸道菌落，想要建立一個良好的腸道環境，最快的方式就是透過飲食補充益生元和益生菌。

這幾年，人們對腸道健康越來越重視，除了飲食要均衡控制外，腸道菌的觀念也逐漸被廣泛認可。維持適宜的好菌生長環境非常重要。除了要少吃過度加工的精緻澱粉，短鏈及中鏈脂肪酸在維持腸道穩定的狀態中扮演重要角色。這就涉及食用好油的觀念，例如多使用橄欖油，並選擇低溫烹煮等方法。此外，烹調方式也需要注意，因為即使是好油，若用了錯誤的方式烹調，也會讓油變質。身體內的細菌存活需

要代謝我們的氨基酸，其中色胺酸、酪胺酸就會變成衍生物，使某些腸道菌落減少，特定的氨基酸還會產生毒素，進而產生致病性的尿毒素。這就是為什麼需要選擇合適的飲食方式來維持腸道健康，希望腸道中的有益細菌增多，有害細菌減少。

想要藉由補充益生菌和益生元來建立良好的腸道菌落環境，可以靠以下四項補充：

- 一、抗性澱粉：由於無法被人體消化，成為腸道菌的主要食物之一，可穩定血糖與血脂、幫助水分與電解質吸收、維持免疫系統功能和抗發炎能力。這類食物包括大麥、燕麥、豆類等。
- 二、膳食纖維：對於促進腸道蠕動與排遺順暢有幫助。這類食物包括洋蔥、牛蒡、大蒜等等。雖像牛馬吃草一般，但因人類演化下並沒有纖維素的消化酶，卻可留下纖維成為腸道菌落重要能量來源，並提供場內保水功能，對於腸道健康至關重要。

- 三、市面上政府核准的益生菌保健食品：好菌有 A 菌：嗜乳酸桿菌、B 菌：比菲德氏菌、C 菌：凱氏乳酸菌、LP 菌：副凱氏乳酸桿菌、LGG 菌：鼠李糖乳桿菌等。
- 四、發酵類食物：例如優格、味噌、醋、泡菜、紅麴、納豆等。不過需注意某些發酵類食物在製作過程中可能會添加較多的糖或鹽，所以食用要適量。

通過以上介紹，我們應該了解，藉由創造一個良好的腸道環境並補充好的原料，我們的腸道可以更健康。不良的飲食習慣會影響腸道菌落，可能導致肥胖、代謝症候群、高血壓、心血管疾病、慢性腎臟病等疾病，甚至影響肌肉的生長。因此，多食用好油、地中海飲食、生菜沙拉以及膳食纖維，多吃蔬菜水果等原型食物，掌握蔬果 579 的原則。現代人經常外食，雖然很難完全做到，但可以儘量朝這方向努力，以促進腸道健康的飲食為目標，讓我們共同過上更健康的生活。

參考資料

1. Perler BK, Friedman ES, Wu GD. The Role of the Gut Microbiota in the Relationship Between Diet and Human Health. *Annu Rev Physiol.* 2023 Feb 10;85:449-468.
2. Yang T, Richards EM, Pepine CJ, Raizada MK. The gut microbiota and the brain-gut-kidney axis in hypertension and chronic kidney disease. *Nat Rev Nephrol.* 2018 Jul; 14(7):442-456.
3. Yang Z, Wang Q, Liu Y, Wang L, Ge Z, Li Z, Feng S, Wu C. Gut microbiota and hypertension: association, mechanisms and treatment. *Clin Exp Hypertens.* 2023; 31(1):2195135.
4. Mancin L, Wu GD, Paoli A. Gut microbiota-bile acid-skeletal muscle axis. *Trends Microbiol.* 2023 Mar;31(3) :254-269.

口述/資料提供：臺大醫學院毒理學研究所教授暨腎臟科主治

醫師 姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室管理師 梁世箴