



## 腸保健康

身體健康與否和腸胃道功能是否正常息息相關。我們每天吃的食物，喝的飲料，都需經胃腸道消化、分解及吸收。身體無法利用的廢物也需正常排出體外。同時它是身體第一線的防禦，抵抗可能來自食物中的有害細菌或外來物質。所以古人說「病從口入」，誠不欺我。現代人生活忙碌，常常飲食不正常，或是常常外食，不知不覺中將很多有害的東西吃下肚子。加上生活壓力大，許多功能性消化道障礙也屢見不鮮。所以腸道保健，促進腸道健康一直被很多人所重視。從前些年的塑化劑事件、瘦肉精到去年的毒澱粉、香精，食品安全問題層出不窮。促進腸道健康相形之下更是重要，也更讓所有人重視。所以藉此機會將一些腸道保健常見的話題與大家分享。

首先介紹的是胃幽門螺旋桿菌。此細菌自二十多年前被發現存在胃中後，證實與許多腸胃道疾病相關。包括胃、十二指腸潰瘍，慢性胃炎，胃惡性腫瘤，甚至缺鐵性貧血等。據估計，在台灣約有55%成年人遭受到感染，可謂是最常見的感染性疾病。幸好不是所有感染者都會受到影響，產生疾病。約一至二成的病人才會對腸胃道造成傷害，大多數是相安無事。不過據統計，胃潰瘍患者有七成感染此細菌，十二指腸潰瘍患者更高達八、九成均受到感染。而感染幽門桿菌亦會增加胃癌風險，約比正常人提高三至六倍胃癌發生率。幸好目前有相當好的藥物可以根除此一細菌，治癒率在八、九成以上。所以常有腸胃不適的民衆，建議還是接受胃鏡及幽門桿菌之檢查，必要時需施以除菌治療。

接下來介紹益生菌。我們腸道中經研究至少存在五百種以上之細菌，絕大多數都存在大腸中。其中好菌、壞菌參半，好

菌多相對腸道較健康，壞菌多則容易腹瀉、便秘、進而減弱人體免疫力。所以有人將其中好菌分離出來製成所謂的益生菌，較有名的如乳酸菌、比菲德氏菌等。現代人飲食習慣與生活作息的不正常、工作壓力與情緒的反應、藥物的濫用與外來菌群的影響等，都會造成菌相的不平衡而引發疾病的發生。因此，要補充腸道菌相的健康，最佳的方法就是在日常生活中持續補充益生菌，才能維持腸內菌叢生態的平衡。據研究，補充益生菌的好處包括：提高身體免疫力，分解致癌物質，預防和治療腹瀉，促進腸子蠕動，防止便秘的發生，製造維他命，抑制腸內腐敗的情形，保護身體不受病原菌的感染，甚至可以抑制胃幽門桿菌。所以服用益生菌好處多多，是值得嘗試。只是話說回來，益生菌通常價格並不便宜且需長時間補充，同時有些不肖廠商會有不安全的添加物在裏頭，有時會讓人猶豫。

我們若可以每天飲用足夠水分，攝取足夠的膳食纖維，攝取足夠且均衡的營養，適度運動，早睡早起，定食定量，適時排泄避免便秘，適度休閒緩解壓力，這些都是促進腸胃健康的不二法門。

