

腸保年輕，青春長保

淺談腸道保健

林口長庚家庭醫學科 林忠順主任

人體老化從腸道開始

腸道是人體最操勞的器官之一，人體所需的營養物質大部分由腸道吸收，此外，人體中60%~70%的淋巴組織分佈在腸道內，因此腸道可說是人體最重要的吸收與免疫系統。

然而，隨著國人飲食逐漸西方化的影響，自民國80年至90年這十年中，台灣的大腸癌發生比率明顯增加，根據國內90年癌症登記資料

顯示，大腸癌已高居國人癌症發生率第四位，約有1,366人罹患大腸癌，雖然大腸癌早期發現的治癒率高達九成，但因為國內定期檢查的觀念尚未普及，因此大腸癌仍高居國人癌症死亡率第三位、民國93年共有3,808人死於大腸癌。

大腸癌的好發年齡以55至70歲居多，不過，隨著飲食西化、生活型態改變等因素，好發年齡有逐漸年輕化的傾向，其中便秘、腸道

不適與體重減輕是大腸癌發生的重要警訊。

然而，腸道老化不僅與便秘、大腸癌有關，許多研究顯示，當腸道出現老化情形時，往往與動脈硬化、老年痴呆、惡性腫瘤等慢性疾病有關，進而導致身體機能下降，免疫功能失調，因此腸道老化與人體健康息息相關。

清潔腸道 腸道保健的重要步驟

正常排便、保持腸道通暢是腸道保健的第一步。一般年齡超過四十歲以上的民眾應每年定期做一次糞便潛血檢查；五十歲以上，即使無症狀者，應每五年做軟式乙狀結腸鏡檢查；具有家族史等高危險群，除了每年一次的糞便潛血檢查外，更應每年作一次大腸鏡檢查。

除了定期篩檢外，良好的飲食與排便習慣，也是維護腸道通暢的重要關鍵。以食物攝取方面而言，少吃動物性脂肪，例如牛、羊、

豬肉等，多吃高纖維食物，如非精製穀類：胚芽米、糙米、全麥，或攝取新鮮蔬果，對於排便亦會有相當之助益。此外，適當的運動與膳食纖維、水分的補充，亦可刺激腸道蠕動，消腹脹與協助正常排便。

除了飲食與排便習慣的維持外，腸道內共有超過100兆、總類超過400種的腸道細菌，這些有益菌與有害菌的動態競爭，深深影響著腸道菌叢的平衡，進而影響腸道的健康，因此有些人藉由市售乳酸菌製品的攝取，增加腸道的益菌數，也是腸道保健的另一方式。

熱門話題：益生菌 Probiotics

〈腸道保健的守門員〉

Probiotics，稱為益生菌，根據2000年Geoffrey等人發表的研究顯示，益生菌可協助改善人體腸道環境失調狀況，分解有害菌所產

生的毒素、促進腸道運動、預防便秘、活化免疫細胞等功效。而2005年Gabricela的研究中發現，益生菌可幫助預防甚至治療腸胃道疾病。除了腸道保健之外，「菌株的種類」是決定益生菌功效的主要關鍵，許多研究顯示，益生菌對於降低膽固醇、降血壓、抗過敏性、抗氧化、降低幽門桿菌感染、抗腫瘤，有部分輔助調節的功效。

益生菌的種類繁多，常用的益生菌菌屬包括乳酸菌（lactobacilli）與酵母菌（yeasts）兩種。以最常見的乳酸菌而言，乳酸菌可與有害菌競爭養分，並可產生抗菌物質，發揮增加腸內好菌、增強整腸與提升免疫能力的效果。

除了乳酸菌外，寡糖與膳食纖維可稀釋腸內致癌物質的毒性及軟化糞便，並可協助生產有機酸、營造腸道酸性環境，促進腸道表皮細胞的正常代謝，使喜好鹼性環境的壞菌不易生存，維持腸道免疫功能。

現代人因為工作繁忙，外食族日益增多，且因為飲食逐漸西化的因素，因此腸道內的有益菌逐漸減少，進而影響腸道的健康。除了高纖低脂的飲食與定期篩檢外，乳酸菌製品的補充，也是現代工作繁忙的另一項選擇。然而市售乳酸菌製品多以優格、發酵乳、優酪乳與乳酸菌飲料等形式出現，雖然增加了腸道的有益菌，但仍有熱量過高之虞，且部分菌種在通過胃酸後，往往變成不具活性的死菌，無法發揮清理腸道的作用，建議消費者在選購乳酸菌製品時，除了選購知名大廠外，低熱量、具活性，才是善待腸道的較佳選擇。