

維護腸道健康的方法

文／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

追求健康長壽，首要照顧身體，腸道掌管營養的消化與吸收。如何維護腸道健康的方法是一輩子應注意的事。

腸道不適常見的原因

1.不定時不定量：生活作息不正常，未能定時定量，造成腸道過於飢餓或過於飽食。尤其是不當的減肥計畫最容易造成腸道過於飢餓或過於飽食，使得整個腸道運作異常。

2.未能細嚼慢嚥：食物太大塊，未能充分消化吸收，或是造成腸道物理性的傷害。

3.刺激性食品：在中國人的族群中，最常見是吃了過冷或太燙的食品，造成腸道物理性的傷害。

4.食品中毒：食品中可能污染了有害的中毒菌如：金黃色葡萄球菌、沙門氏桿菌、仙人掌桿菌、病原性大腸桿菌、腸炎弧菌、李斯特菌及彎曲桿菌等，這些致病菌在腸道中，有些會產生毒素，有些會因大量繁殖產生的菌群使腸道功能異常，造成腸道疾病如：嘔吐、腹瀉、腹痛、腸絞痛及腸炎等食品中毒現象。

5.吃得太油膩：造成腸道不易消化。高蛋白質或高脂肪的飲食，易改變腸道菌相，不利益菌存活。

6.吃了太多藥物：造成腸道有益菌相不能生存，而減弱消化能力。

7.消化器官機能退化：年齡老化結果，造成腸道消化器官機能退化，包括：牙齒脫落、口腔疾病、消化酵素退化或減少、消化液分泌減少、腸道蠕動減緩及其他疾病的影響。

8.不當的衛生習慣：飲水量太少或其他不當的衛生習慣，造成便秘；飲水量太多或其他飲料、湯汁喝太多，以致稀釋腸道消化液，造成消



多運動可增加腸道蠕動。

化不良。

9.先天性消化器官機能障礙：先天性乳糖不耐症、先天性過敏性腸炎等。

10.腸道切除後遺症：腸道切除後產生的器官機能退化。

11.壓力：人們壓力過大，直接影響腸道功能異常，如胃酸過多，或減緩蠕動等，而產生便秘、腹瀉等現象。

12.過敏體質：對於食物中所含的過敏原過敏，產生的腸炎。如對乳糖消化不良，所造成的乳糖不耐症等。

如何照顧腸道？

1.三餐定時定量：生活作息正常，定時定量，不可過於飢餓或過於飽食。進行減肥計畫，應該接受正確的飲食指導或資訊，找有執照的營養師諮詢，不可隨便拿了食譜照單全收。

2.細嚼慢嚥：食物經細嚼慢嚥後，使消化液或消化酵素充分與食物混合，充分消化吸收，才能避免或減少食物造成腸道物理性的傷害。

3.避免刺激性食品：避免吃太酸、太辣的食品，更不要吃太燙的食物，造成腸道物理性的傷害。

4.注意飲食衛生：食物應注意保存時間及溫度，避免食品放置於危險的溫度（細菌易滋長的溫度20-50℃）太久，盡量將食物放置適當溫度保存（冷食保存於7℃以下、熱食保存於65℃以上），以減少食品中毒。

5.不可吃得太油膩：避免吃奶油、牛油、肥肉、油煎、油炸的食品。但要有適量必需脂肪酸，如魚油、亞麻油酸等。

6.建立良好的飲食習慣：優質的飲食組合是低油、低膽固醇、低糖、低鹽、適量蛋白質且為高纖維的飲食。培養腸道中益生菌相，抑制有害菌在腸道中生長，以增加個人的免疫力。

7.避免吃太多藥物：尤其是藥物中含抗生素，易將腸道有益菌相殺死。必要時，可吃優酪乳、酸乳酪、泡菜、酸菜及納豆等含乳酸菌或其他腸道有益菌的食品。

8.照顧消化器官機能：早晚刷牙、飯後漱口或常用牙線，做好牙齒保健，定期看牙醫師，遵守牙醫師的建議。減少蛀牙、牙周病、牙齒脫落、口腔及其他疾病的影響。

9.養成良好的衛生習慣：飲水適量，多吃蔬菜水果，每天至少吃30克以上的膳食纖維，養成良好衛生習慣，預防便秘。

10.避免吃過期、發霉或不當發酵的食品：過期的食品易造成氧化現象，可能造成食品中毒。不當發酵之食品則可能含有一些有害菌，或其他不利人體之發酵產物或其二級代謝物。

11.做好情緒管理，減少壓力產生：工作或情感皆應考量個人的能力，避免負荷過大

在你，在我 美的小語

作者／邱七七



作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教你教我追尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氣」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因屬於個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。

我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我才可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒了一切的失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

出版：豐年社 定價：NT\$200元

郵政劃撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）

門市部02-2362 8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓

食用酸乳酪使身材苗條

美國田納西大學醫學院邁可齊麥博士(Michael Zemel, PhD)於4月15日在加州舉行的「2003年生技研討會」(Experimental Biology 2003 Meeting)中報告，酸乳酪(Yogurt)是一種非常有益健康的食品。

齊麥博士將34位身體肥胖者，分為2組進行「低熱量」飲食測驗，除固定的食物外，其中16人每天規定服用400-500mg的鈣質；另外18人每天則飲食充分的酸乳酪—供應他(她)們相當於1100mg的鈣質。

根據實驗結果，12星期之後，這34位測試者的體重皆有減輕。服食鈣片者平均每人減輕6磅，服食酸乳酪者卻減輕10磅。驚人的發現是服食酸乳酪者的腰圍瘦縮了1.5吋，而服用鈣片者只減少了1/4吋。

再經由超音波身體掃描(Body scans)，發現有11位(60%)酸乳酪服食者，腹部脂肪(Belly fat)大量減少；服用鈣片者僅有4人(26%)有減少的結果。

據齊麥博士指出：酸乳酪不僅可以減輕體重，並且可以使肌肉更加的結實。對需要藉控制飲食「減肥」的人而言，這真是一則非常可喜的訊息，因為調整飲食的目的旨在減少體內過多油脂累積，而不是消化肌肉。同時藉由肌肉的運動又可以再消耗熱能(calories)，更有助於體重的減輕。

齊麥博士早期還作過食物鈣質，特別是乳製品的鈣質功能的研究，証實消化型鈣質有減緩體內脂肪存積的功能。建議每人每日應該3次食用脫脂或低脂的乳製品。因為充分的鈣質不僅可以防止骨質疏鬆，同時可以保持肌肉的彈性，促進脂肪的消化。(屈先澤 / 摘譯自「網際醫學新聞」WebMD Medical News, April 15, 2003: FASEB 2003; abstract A1088. News release)。

網

產生壓力，轉移發洩情緒管道，避免直接反應，更不要以多吃或不吃來解決情緒問題。運動、聽音樂及傾訴皆可紓解壓力。

12.過敏體質：多樣化的飲食習慣，可以減少因食物中所含的過敏原過敏而產生的腸炎。乳糖不耐症者可以優酪乳替代乳品，或從小養成喝奶的習慣，維持腸道中的乳糖酵素量。

13.多運動：每一個人人都應該多運動，尤其是中老年人因年齡老化，而造成消化器官機能退化結果，只好以少量多餐、細嚼慢嚥、避免



每天至少吃30克以上的膳食纖維，避免便秘。

刺激性食品、養成良好的衛生習慣，多運動可增加腸道蠕動。慢跑、散步、仰臥起坐、游泳、仰臥抬腿、舞蹈、伸展操等運動，均可增加腹肌的強健，有助於消化器官機能。隨時提醒自己抬頭挺胸收小腹，最為實際有效。

一般腸胃道不適者，最好能選擇溫和性食品如：牛奶、豆漿、豆腐、豆花、蒸蛋、蒸魚、去皮去筋的肉類、麥片粥、燕麥、蕎麥、肉末稀飯、肉末細粉、麵條或其他麵食、山藥、南瓜、馬鈴薯、地瓜、香蕉、木瓜、番茄、蘋果等。

網