

胃腸好，人不老

柳營奇美醫院倡導~

「吃對食物、養好菌」打造健康腸道新生活

柳營奇美醫院

鍾焜明 胃腸肝膽科主治醫師

俗話說「胃腸好，人不老」，腸道不僅與消化功能有關，更與整體健康息息相關。人體的腸道菌總重約 1 到 1.5 公斤，數量高達約 100 兆個，種類超過千種，幾乎等同於一個隱形的大器官，對消化代謝與免疫調節扮演極為重要的角色。因腸子本身又有龐大的神經網絡僅次於大腦，所以被稱作是第二個腦。腸道亦是人體重要的免疫系統，會分泌各種神經傳導物質與免疫調節因子，這些物質能與大腦互相影響，透過「腸腦軸」的雙向溝通機制，大腦可以影響腸道功能，而腸道的狀態也能反過來影響情緒、壓力反應與整體健康。腸道菌可以幫我們區分敵人或友軍，在這雙向溝通之中扮演非常重要的角色，因此腸道菌相的健康不僅會影響免疫功能也會影響情緒及睡眠等神經系統。



鍾焜明醫師表示，腸道被譽為人體的「第二個腦」，維持健康的腸道菌相，不僅有助消化與提升免疫力，更與情緒、睡眠及整體健康息息相關。

柳營奇美醫院胃腸肝膽科鍾焜明醫師表示，隨著年紀變老及生活習慣的失衡，腸內的好菌會減少而且多樣性會下降。當腸道菌不健康時往往會出現便秘、腹瀉和吸收不良等症狀，造成分泌免疫及神經活化分子不足，使得免疫力下降進而產生皮膚過

敏、經常疲累和感冒等症狀。並且也會引起腸道黏膜發炎受損，讓未消化完全的食物、細菌與毒素滲漏進入血液中，又稱之為「腸漏症」。這不但會引發全身性的慢性發炎，而且還會造成神經退化及代謝異常與代謝症候群。

民眾平時該如何自我檢測呢？首先是有消化不良的症狀，亦即經常性脹氣、便秘或腹瀉，並且放屁很臭。通常健康的糞便應該是呈現香蕉形狀，顏色為黃褐色且氣味不過度惡臭。每天正常排氣次數約 5 到 10 次，若過度頻繁且惡臭代表腸道壞菌過多。其次是皮膚反覆出現濕疹、搔癢、乾燥及青春痘不易改善等

症狀。還有情緒常感低落，容易感到疲倦或注意力無法集中；身體抵抗力差，容易感冒或過敏症狀反覆發作；以及無失眠狀況但仍長期感覺疲倦的慢性疲勞。如果有出現以上的狀況，就要小心腸道菌可能已經在拉警報。

要培養健康的腸道菌相，日常飲食中可適度補充益生元，也就是「好菌的食物」，高纖蔬果能提供益生菌所需的養分，有助於維持腸道平衡。其他水溶性膳食纖維如木耳、秋葵等、蕈菇海藻類、辛香料及豆類等，皆是優質的益生元來源。同時，適量攝取優格、優酪乳、納豆、味噌等發酵食物，能直接補充益生菌，雙管齊下打造穩定而健康的腸道環境。



鍾焜明醫師表示，維持腸道菌相健康是守護健康的關鍵，日常應多攝取高纖蔬果與發酵食物、減少加工食品，並搭配規律作息，由內而外全面提升免疫力。

鍾焜明醫師提醒，除了維持均衡的飲食外，應盡量減少精製糖、油炸及過度加工食品的攝取，因為這些食物容易孳生壞菌、破壞腸道環境。此外，良好的生活作息同樣重要，充足睡眠、適度紓壓與規律運動，皆有助於促進腸胃蠕動與整體代謝。總之，透過健康的飲食與生活習慣打造良好的腸道環境，不僅能維持消化功能與免疫力，更能促進身心健康，全面提升生活品質。

柳營奇美醫院

胃腸肝膽科主治醫師 鍾焜明

【主治專長】

- 一般內科疾病
- 胃腸肝膽疾病
- 肝炎肝硬化
- 肝癌



【門診時間】

星期	一	二	三	四	五	六
上午				▲		▲
下午			▼			