

健康從「腸」計議

文／賴秀怡 國泰綜合醫院營養組 審稿／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

益生菌及益菌生之間相得益彰的關係，對穩定大腸生態及避免腸粘膜細胞突變，已經越來越受重視。

「腸道不健康，身體就不健康」，腸道負起營養素的消化吸收及免疫防禦等功能，若腸道結構與功能出現障礙，人體無法獲得充足養分供給，容易引發腸道相關的疾病，影響到全身的健康狀態。

醫學研究指出腸道老化、腸內菌相失衡時，動脈硬化、老年痴呆、惡性腫瘤等幾乎所有成人病的比率皆大幅上升，導致身體機能急速退化，健康指數迅速降低。

益生菌 (Probiotics) 與益菌生 (Prebiotics)

過去認為大腸的功能只是吸收水分，但是在各種大腸疾病的頻率及嚴重度不斷增加後，大腸角色漸受關注。研究發現，每天排入大腸的物質除了水分之外，還有某些無法被小腸酵素消化、吸收（或較慢吸收）的物質，包括許多纖維、蛋白質複合物、小腸分泌物、甚至細菌分解物等。

在經過大腸內腔「有益菌群」的適當處理後，能成為大腸粘膜細胞的營養，進而保護腸粘膜的完整性、維持腸腔內的酸鹼度、活化免疫的機制及抑制有害細菌的生長。這些「有益菌群」，以「乳酸菌」最具代表性，一般稱之為「益生菌」。

能經由益生菌處理成為大腸粘膜養分的物質，稱為「益菌生」，常見的果寡糖就是益菌生的一種。益生菌及益菌生之間相得益彰的關係，對穩定大腸生態及避免腸粘膜細胞突變，已經越來越受重視。

腸道中的細菌有好菌也有壞菌，還有騎牆派的伺機菌，當然另外有不少無關痛癢的菌。腸道好菌通常指的是比菲德氏菌（又稱雙歧桿菌）、乳酸桿菌等的乳酸菌群；壞菌的代表則是產氣莢膜梭菌以及葡萄球菌等的腐敗菌。

好菌與壞菌壞在腸道中互相競爭。很多內在外在的因素，包括自然老化、疾病、細菌感染、手術、服用藥物、抗生素、緊張、壓力、過勞、暴飲暴食，飲食不均衡，甚至氣候變化、旅行等等，都會使你的腸道菌相失調，好菌減少壞菌增加。

這些細菌的組成，就叫做「腸道菌相」。腸道菌相可反映我們身體的狀況影響身體的機能，因此，維持腸道健康，改善腸內生微生物相平衡是不可忽視。

紅不讓的乳酸菌

益生菌種主要指的是乳酸菌和部分酵母菌。「乳酸菌」是指能夠代謝醣類、產生50%以上乳酸之細菌，包括了：乳酸桿菌（Lactobacillus）、乳酸鏈球菌（Streptococcus）、乳酸白色念球菌（Leuconostoc）等。

乳酸菌在人體腸道中形成生物膜，造成屏障作用，並能分泌有機酸物質、維持腸道酸性環境、促進腸道蠕動和增進鈣、鐵等營養素的吸收及抑制有害菌之生長，進而減少有害菌產生有害物質所導致之不良影響。

乳酸菌為習慣用語，並不是分類學上正式用語，我們經常講的比菲德氏菌會產生乳酸及醋酸，但乳酸不到50%，嚴格說來不應稱為乳酸菌。但若由保健營養觀點而言，比菲德氏菌同樣具有安全、健康等乳酸菌所標榜之形象，故將之納入乳酸菌家族。

乳酸菌對身體生理功能的益處如下：

1. 改善人體營養狀況：乳酸菌在人體腸道中可以幫助數種維生素的合成，例如促進維生素B₁、B₂、B₆、B₁₂、葉酸、菸鹼酸及維生素K等的合成，可



直接由腸道吸收提供人體利用。乳酸菌可以分泌產生乳酸、乙酸等有機酸造成腸道酸性環境，亦促進鈣、鎂等礦物質的吸收。

2. 整腸效果：調節腸道菌相，抑制有害菌，促進有益菌增殖。
3. 治療急性腹瀉：迅速產生大量有機酸，抑制造成腹瀉之病菌的生長狀況。
4. 強化免疫系統：活化腸道免疫系統，刺激巨噬細胞及淋巴細胞產生免疫球蛋白、干擾素、抗腫瘤因子等免疫因子。
5. 降低腸道癌病變的機率：（1）可降低由有害菌所產生和腸道致癌相關之酵素，減少致癌物的產生；（2）直接吸收致癌物質，排出體外；（3）活化人體的免疫能力，而達到抗腫瘤效果。
6. 降低幽門螺桿菌感染：幽門螺桿菌感染會導致胃潰瘍等胃部病變，有許多特別之乳酸菌，能有效降低胃部之幽門螺桿菌感染。
7. 抗氧化、抗老：清除自由基，吸收重金屬等各種腸內毒素，而且改善排便，避免體內毒素累積，有效延緩老化。

腸道健康的飲食要訣

1. 多喝水：每天至少要喝6~8杯的水（1500cc

~2000cc）。不要到口渴了才喝水，你的大腦感到口渴時，其實血液濃度已經太高，血流不順了，運送氧氣及營養素效率降低，會影響全身細胞機能，最好是定時喝水。

2. 多攝取乳酸菌：正確攝取乳酸菌要注意以下重點：

天天攝取：因為再好的乳酸菌也無法在腸道中久駐；所以，每天至少補充幾十億的優質乳酸菌。

搭配寡糖：由於乳酸菌需要良好的環境才能生長，所以搭配果寡糖來作為體內乳酸菌生長繁殖的養分，增加乳酸菌的繁殖能力。

慎選產品：要選菌種標示清楚，有衛生署健康食品認證。

3. 多攝取纖維質：每天至少要攝取30公克以上的食物纖維！從三餐中攝取天然食物來源，每天攝取3碟蔬菜2個水果並增加全穀類食品如糙米、麥片等，必要時可善用高纖產品。

維持腸道的營養除了乳酸菌補充及飲食調控外，維持正確的飲食習慣及規律的生活作息也是相當重要的，平常要注意減少高油、紅肉及醃漬食物攝取，養成固定排便的習慣及適當的運動與休閒，才能維持健康的身体機能。

中醫VS.乳癌的西醫治療

文／徐慧茵 全昌堂中醫醫院院長

乳癌是我國婦女最常見的惡性腫瘤之一，而且發病率有年年增高之勢。乳癌是指乳腺的小葉和導管上皮的細胞，不正常的分裂、繁殖而成的惡性腫瘤，好發於40歲以上的婦女，與月經初潮和停經年齡、生育、哺乳因素、卵巢功能、家族遺傳、飲食習慣、精神等因素皆有相關致病因素的報導。

乳癌的分期往往決定西醫手術切除的方法，也是西醫治療乳癌的首選治療手段，由於三點不漏檢查政府大力推行，乳癌發現已較以前為早，現在以改良型乳房根除手術和乳房保留手術為多見，並同時進行腋下淋巴結廓清術，通常術後需加上放射線治療。

由於乳癌解剖位置的優勢，若早期發現，手術療法是非常好的首選。在中醫則認為手術易傷氣血，手術後的病患常表現為氣血雙虧、氣陰二傷，或營衛失和、脾胃失調等現象。若能在手術後一般麻醉後清醒即可進食，且此時若能積極的給予辨證論治，可加速康復，盡快地進入化療、放療的有利條件；零期、一期者一般手術後不再做化療、電療者可以中醫藥扶正祛邪相結合治療。

化學治療是使用一種或多種藥物以阻止癌細胞生長和繁殖，化療可作為全身性和局部性的治療，亦能彌補手術和放射線治療所難完成的任務，不但可以單獨使用，也可和手術或放射線療法綜合治療。

但是化學藥物缺乏選擇性作用，既能殺傷癌細胞，也會給身體帶來損傷，尤其是骨髓抑制、掉頭髮、消化道反應，對心、肝、腎功能有影響，尤其是免疫功能的影響。

中醫中藥在此時可依藥物的毒副作用加以扶正和解除其毒性，提高免疫功能，保護和防止身體正常組織細胞和器官受到化療的傷害，又能增強自身的免疫功能抑制癌細胞，對化療起增效功能。

放射線治療是乳頭保留患者需做的治療，也是惡性腫瘤的主要療法之一。放射線療法以中醫的看法它是一種“熱毒”，雖然它是局部的治療，但它還能引起一系列的副作用和後遺症。熱毒會使人體津液受損、氣血不和甚至脾胃失調，在治療期間常以清熱解毒、生津潤燥、涼血益氣、滋補肝腎之陰為主要治療方針。