

助您呷百二！ 腸命百歲的飲食觀念

文·圖／臨床營養科 營養師 林昱昕

根據109年癌症登記報告指出，十大癌症發生人數（男女合計）中，結腸、直腸、乙狀結腸連結部及肛門原位癌位居第一，其可能原因為基因、年紀、肥胖、酗酒、抽菸、西化飲食及缺乏運動所導致，因此，生活習慣的改變相當重要。

腸癌預防怎麼做？

1 增加膳食纖維攝取

- (1) 每日至少1/3以上為未精製全穀雜糧。
- (2) 每日蔬菜攝取量約3-5份。
- (3) 每日水果約2-4份。

2 減少加工肉品及高溫高脂食物攝取

- (1) 因其於加工過程中添加硝酸鹽，易形成亞硝胺，而被世界衛生組織認定加工肉品（培根、香腸、火腿及臘肉）為一級致癌物。
- (2) 高溫高脂食物易產生多環芳烴及異環胺等致癌物質。

3 養成良好運動習慣

建議每周150分鐘的中度運動：於運動中無法持續唱歌，但還可聊天，如快走、慢跑、騎自行車。

4 維持良好體態

BMI（身體質量指數）應維持在 $18.5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 24 \text{ kg/m}^2$ 之範圍。

認識腸道益菌叢

1 益生菌 | Probiotics

是一種對宿主有益的活體微生物。影響腸道之菌叢及其多樣性的原因包含：年齡、基因、出生方式（剖腹或自然產）、哺餵方式及平日飲食等。因此，腸道中雖有益菌，但仍需搭配益生元才能使益菌存活較久，而達到維護腸道之功效。

食物來源：

優酪乳、優格、起司、泡菜、味噌、納豆。

2 益生元 | Prebiotics

為一種不易被人體所消化吸收的食物成分，經益菌代謝後產生短鏈脂肪酸，如：乳酸、丙酸、丁酸，其可降低腸道中的pH值，調整腸道好菌之生長環境，而促進好菌的生長及活性，或藉由抑制有害菌的數量以增進宿主的健康。

食物來源：

全穀雜糧類（燕麥、糙米、地瓜）、蔬菜類（木耳、花椰菜、蘆筍）、水果類（香蕉、蘋果、番茄）、黃豆等。

益菌對健康有什麼影響？

- 改善腸道相關疾病（腸躁症及克隆氏症）之症狀
- 維持消化道機能，促進胃排空及腸道蠕動
- 減少發炎物質（IL-6, IL-1 β ）產生，調節免疫系統
- 增進認知及記憶力表現
- 降低皮膚疾病（例如：異位性皮膚炎）及過敏之發生
- 協助調節血脂
- 有助緩解便秘及腹脹問題

膳食營養素於腸道中扮演的角色

1 多酚類 可可萃取多酚、葡萄多酚、兒茶素

可產生短鏈脂肪酸，進而增加腸道中的雙歧桿菌屬（Bifidobacterium），以促進腸道健康並降低發炎反應。

2 醣類 木寡糖、阿拉伯木寡糖、半乳寡糖、菊糖

促進腸道中有益的微菌叢，包含雙歧桿菌屬（Bifidobacterium）及乳酸桿菌屬（Lactobacillus）。

3 脂肪

飽和脂肪及高脂飲食（脂肪佔44-72%）可能造成菌叢失衡，並且增加厚壁菌門和擬桿菌門的比例（Firmicutes / Bacteroidetes ratio）。而厚壁菌門的數量增加與肥胖有相關性。

結語

在發炎性腸道疾病、第二型糖尿病患者及乳糜瀉患者中，發現其菌種多樣性較少，腸道菌叢影響層面極廣，包含：免疫系統、神經系統、皮膚、心血管等，因此，應從平日飲食就開始著手，培養一個好的腸道環境使益菌得以生存，進而促進身體健康。

良好餐食範例

- 1 以全穀飯及地瓜泥取代白飯等精緻主食。
 - 增加纖維質攝取。
- 2 蔬菜使用芥花油烹調，避免使用動物油（豬油 / 牛油）。
 - 增加單元不飽和脂肪酸，減少飽和脂肪攝取。
- 3 蔬菜份量至少2份以上。
 - 增加纖維質攝取。
- 4 以乾煎鮭魚取代炸排骨或爌肉等主菜。
 - 以白肉替代紅肉。
 - 炸排骨經高溫烹調易產生異環胺等致癌物質。
- 5 點心：優酪乳搭配藍莓。
 - 含有益生菌及多酚類物質。



參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署－十大癌症發生率
2. Prebiotics: Definition, Types, Sources, Mechanisms, and Clinical Applications. Foods. 2019 Mar; 8 (3) : 92.
3. Role of Dietary Nutrients in the Modulation of Gut Microbiota: A Narrative Review. Nutrients. 2020 Jan 31; 12 (2) : 381.