

從中醫理論 到營養學的養肺之道

文·圖 / 臨床營養科 營養師 石佩樺

「肺主皮毛，與大腸相表裡。」——
《黃帝內經·靈樞·本輸》

近來，越來越多腸道菌與疾病關聯性研究被提出，相信大家聽過「腸腦軸（Gut-Brain Axis）」，但你知道也有「腸肺軸（Gut-Lung Axis）」嗎？腸肺軸指的是腸道

菌相與肺部兩器官及黏膜細胞間免疫之間的動態關係。人類的腸道菌叢在免疫上扮演重要的角色，腸道菌的失衡（Dysbiosis）與一些呼吸道疾病，如流感、氣喘、慢性阻塞型肺病，甚至是肺癌具有關聯。

雖然腸道菌相受許多因子影響，但影響成人腸道菌相的主要因子為飲食型態。攝取富含膳食纖維的全穀雜糧、蔬菜及水果，益



生菌所含的消化酵素可協助將人類無法分解的膳食纖維分解進而產生短鏈脂肪酸（Short-chain fatty acid），短鏈脂肪酸不論在全身或器官局部均可協調免疫反應。

短鏈脂肪酸如何對你有助益？

短鏈脂肪酸可作為腸道表皮細胞的能量來源，維持腸壁健康。亦參與細胞傳訊過程，調節食慾及免疫。

短鏈脂肪酸對肺部的影響？

短鏈脂肪酸可做為抗發炎因子，減少肺部因發炎反應所導致的組織傷害，並且增加CD8+T細胞分化，此反應可增加肺部對病原菌的清除速率。

反之，攝食高飽和脂肪酸（高脂飲食）會改變腸道菌相，同時，高 ω -6多元不飽和脂肪酸攝取具有促發炎反應。其他幫助維持腸道健康及風險因子，如左圖所示：

高飽和脂肪酸如何影響你的腸道？

飽和脂肪酸藉由增加膽汁酸合成的過程改變腸道菌叢（硫酸鹽還原菌）最終導致腸壁的改變。

「秋氣燥、宜食麻，以潤其燥。」—《飲膳正要》

了解完飲食對於腸道菌相的影響後，試著準備一道健康的下午茶點心吧！

- **燕麥**：富含膳食纖維，幫助腸胃蠕動，並變成益生菌的食物來源，增加腸道內短鏈脂肪酸的產生。
- **無糖豆漿**：植物固醇的來源之一，此外也提供優良的蛋白質。
- **芝麻**：富含 ω -3多元不飽和脂肪酸，調節免疫。
- **優格**：為乳糖不耐症族群的鈣質來源，也含益生菌，幫助維持腸道健康。



秋天，是萬物成熟而平定收斂的季節，中醫觀點認為此時期應早睡早起，與雞的活動時間相似以保持神志的安寧，不使神思外馳，保持肺氣清肅的功能。終歸一句老生常談，保持健康的飲食及充足的睡眠乃健康之本。🍵

參考資料

Int. J. Mol. Sci. 2019, 20, 123; doi:10.3390/ijms20010123

Chem Biol Interact. 2022 Dec 1;368:110231.doi: 10.1016/j.cbi.2022.110231.