

肠道健康指南：我们该吃什麼？又该避开什麼？

你是否曾经无缘无故感到腹胀、疲倦，或整体状态不佳？这可能是你的肠道在向你发出讯号。

肠道健康不仅关乎消化，更是免疫力、心理健康和整体活力的基石。

肠道微生物群由数千个细菌和微生物组成，它们依赖富含营养、均衡的饮食来维持。

但不良的饮食选择会破坏这个脆弱的生态系统，可能导致消化问题、发炎，甚至慢性疾病。

每个人的肠道微生物群就像指纹一样独一无二。

这意味着，虽然有些人的消化系统天生更有韧性，但其他人可能更容易受到干扰。

基因、环境、饮食，甚至早期生活因素——例如是剖腹产还是自然分娩——都会影响肠道健康的形成。

这种肠道微生物群独特性也给研究人员带来挑战。

虽然科学家已经能识别出一些核心的有益菌群，但要准确找出导致健康恶化和疾病的微生物仍十分复杂。

你吃什麼，就成为什麼

「饮食选择对肠道微生物的多样性影响深远，」伦敦帝国理工学院临床研究员兼医生班傑明·穆利什博士(Dr Benjamin Mullish)说。

「我们在研究中看到，饮食的改变——例如减少肉类摄取或增加纤维摄取——可以显著改变肠道菌群。」

例如有研究显示，即使整体微生物多样性未必增加，但引入如优格和克菲尔等发酵乳制品，也有助于促进乳酸杆菌和双歧杆菌等益生菌的生长。

但饮食并非唯一影响因素。

其他影响肠道健康的重要因素包括：

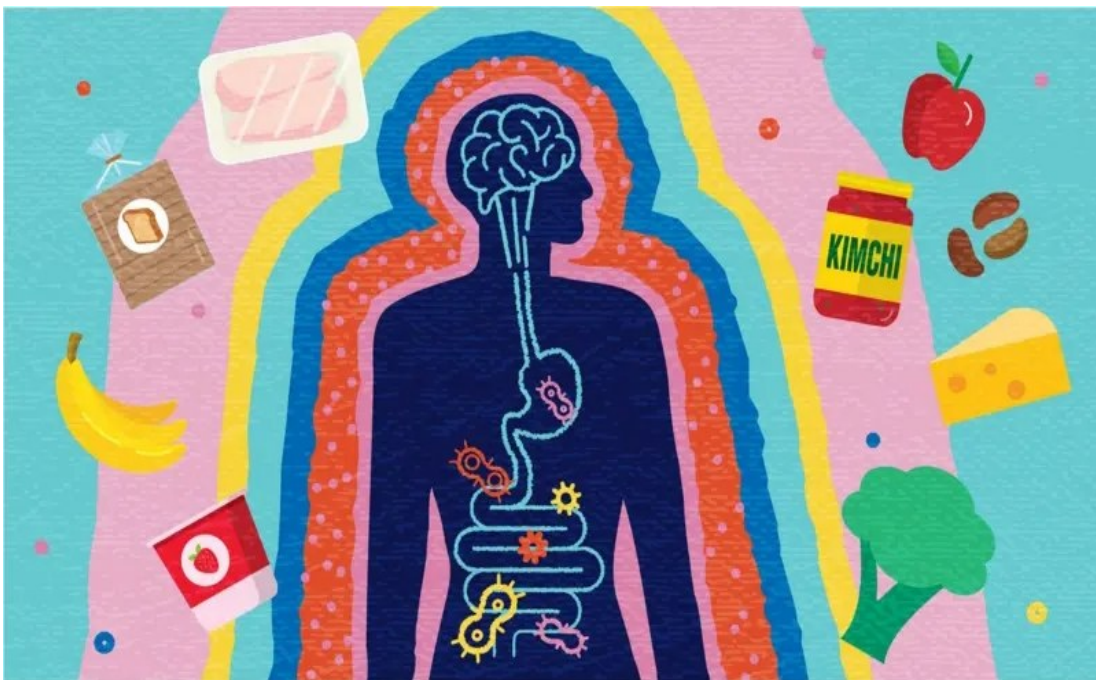
睡眠与压力：睡眠不足和慢性压力对肠道健康有负面影响

运动：体能活动有助于维持健康的肠道微生物群

抗生素：医疗与农业中抗生素的过度使用会扰乱肠道细菌，并增加抗药性

一项日本最新研究发现，多吃豆类与蔬菜可透过促进有益肠道菌生长来降低压力。

这项针对约1000名健康、以女



性为主的成年人进行的研究指出，富含益生菌与纤维的饮食，有助于增加毛螺菌属(Lachnospira)这类对维持肠道健康与完整性至关重要的细菌。

穆利什博士也指出肠道与大脑之间的联系：「迷走神经连接脑与肠，像血清素与多巴胺这类神经传递物质都源自肠道。」

「新兴的研究显示，肠道健康可能影响行为、压力水平，甚至心理健康。」

有益肠道的最佳食物

发酵食品含有益生菌——这些活性细菌可帮助平衡肠道微生物群。

研究显示，摄取富含益生菌的食物能改善消化、减少腹胀、并支持免疫系统。

常见的发酵食物包括：

酸奶(含活性益生菌)

克菲尔(Kefir)：以牛奶、羊奶或山羊奶与克菲尔菌(细菌与酵母混合培养物)制成的乳饮品

酸菜(Sauerkraut)：以白菜与盐发酵而成

泡菜(Kimchi)：韩式发酵食品，由大白菜、萝卜、大蒜、姜、辣椒、鱼露与盐制成

味噌(Miso)：日本发酵糊状调味料，由黄豆、盐与麴(多从米或大麦中培养)制成

天贝(Tempeh)：印尼发酵食品，由整颗黄豆与根霉菌培养制成，富含蛋白质

其他：康普茶(世界各地)、印度煎饼(印度)、纳豆(日本)

小贴士：如果你是第一次尝试发酵食物，请从少量开始，以避免消化不良。

纤维是益生元，可为益菌提供营养，并促进肠道规律运作。

研究显示，高纤饮食有助降低肠胃疾病风险，并支持体重控制。

高纤食物包括：

全谷类(如燕麦、藜麦、糙米)

豆类(如扁豆、鹰嘴豆、黑豆)

水果(如苹果、香蕉、莓果)

蔬菜(如西兰花、胡萝卜、洋葱)

坚果与种子(如杏仁、亚麻籽、奇亚籽)

小贴士：逐步增加纤维摄取量可避免腹胀，并多喝水以助消化。

多酚是具有抗氧化作用的植物化合物，可增进肠道菌群多样性，并减少发炎。

常见来源包括：

含有70%以上可可的黑巧克力

绿茶

莓果类

橄榄油

小贴士：与健康脂肪(如酪梨或坚果)一起食用可增进吸收效

果。

骨汤含有丰富的胶原蛋白与谷胺酸等氨基酸，有助于维护肠道黏膜完整性、减少发炎。

但目前仍需更多研究来证实这些好处。

小贴士：可加入汤品中饮用，或直接热饮。

对肠道健康不利的食物

超加工食品通常含有人工添加剂、防腐剂与乳化剂，会改变肠道细菌组成并引发发炎。

常见例子包括：

包装零食(如薯片、饼干、泡面)

加工肉类(热狗、香肠、培根、火腿)

含糖谷片

即食餐点

小贴士：选择天然处理的零食，如坚果、水果或自制谷物棒。

部分人工甜味剂，如阿斯巴甜和糖精，与肠道菌群变化与葡萄糖代谢异常有关。

常见于：

无糖汽水

无糖口香糖

低卡零食

小贴士：可选择天然代糖，如甜菊糖或罗汉果。

高糖饮食会促进有害肠道菌生长并引发发炎，同时抑制益菌。

含精制糖的食物包括：
糕点与蛋糕
白面包与白义大利面
含糖饮料(汽水、能量饮料、果汁)

小贴士：以新鲜水果或黑巧克力替代甜食。

所有酒精饮品都可能破坏肠道健康，透过干扰睡眠、影响心理健康与改变肠道菌群组成来发挥作用。

尽管红酒含有多酚，肠躁症专科营养师柯尔斯滕·傑克森(Kirsten Jackson)告诉BBC，认为红酒对肠道有益是误导性的说法，因为酒精本身会抵消任何好处。

小贴士：适量饮用，并搭配有益肠道的食物。

高红肉与加工肉摄取量被认为与肠道菌群失衡和结直肠癌风险增加有关。

可考虑减少摄取，改为摄取鱼类、禽类或植物性蛋白。

小贴士：尝试「无肉日」，帮助逐步减少摄取量。

小改变，大影响

麦当劳博士强调，增加膳食纤维摄取是改善肠道健康最简单的方法之一。

「纤维滋养有益微生物，促进消化健康与免疫力。」

营养师柯尔斯滕·傑克森(Kirsten Jackson)建议采取多元、以植物为主的饮食，每天摄取至少30克纤维。

她建议包括全谷、坚果、种子、水果与蔬菜，以滋养肠道菌群并预防便秘。

健康肠道的快速贴士：

增加饮食多样性(摄取不同种类植物性食物)

结合益生菌(如优格、克菲尔)与益生元(富含纤维的食物)

保持水分，有助消化

借由冥想、运动与睡眠降低压力

除非必要，避免滥用抗生素

傑克森表示，比起剧烈改变，小而持续的饮食调整更可行也更容易维持。

每周设定一些小目标，是长期维护肠道健康的更有效方法。

透过有意识的饮食与生活选择，你可以逐步改善消化、增强免疫力，甚至促进心理健康。



叶黎

Li Ye

Broker/Owner

202-271-8066 (C)

301-292-1000 (公司)

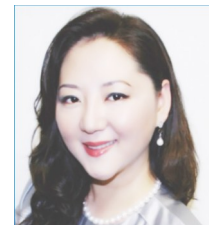
E-mail: liye@remax.net

Licensed in MD, VA and DC

RE/MAX Universal

华府首家华人创办的RE/MAX房地产公司诚聘新经纪人

- 诚邀房产经纪加盟
- 全国联网，环球客源
- 免费定制个人网页
- 定期业务培训
- 交流成功案例
- 一流办公设施
- 专业规范管理



Samantha He 何青
240-686-5588
samantha.q.he@gmail.com



Jay Yu 余海豪
301-529-3985
Yujayhomes@gmail.com



Ana Maria Carretero
301-740-5488
amcarr07@yahoo.com



Betty Tang
240-988-6110
chengbettytang@gmail.com



Elaine Wu
240-704-2008
elainewu.realty@gmail.com



Jing Liu 刘景
301-215-0629
jingliuhomes@gmail.com



地址：17B Firstfield Rd., Ste 208, Gaithersburg, MD 20878

5-035

鸿运贷款公司

FORTUNE MORTGAGAE
CO. (NMLS# 201418)

PRESIDENT 王立明 (NMLS# 206213)
JOE WANG TEL: 301-309-1818

各类房屋贷款

信用第一 文件保密 快捷通过
最新推出适合医生职业的贷款项目
5% down, no MI, no Point,
3.125% for 5yr Arm
另有 80/20 100% LTV 产品, \$0 首付, no MI