

面對疫情再度崛起「抗疫」從腸道保健做起！

資料來源: 早安健康醫療網_健康話題 時間: 2021-05-19

新冠肺炎(COVID-19)全球疫情持續升溫，根據世界衛生組織(WHO)最新發表的聲明指出，印度變異病毒 B.1.617，已經在全球逾 44 個國家偵測到，就連台灣都面臨史上最大的「抗疫」難關，隨著國內本土病例的增加，中央疫情指揮中心也將防疫升級至第二級，面對疫情拉警報，除了勤洗手、戴口罩、勤消毒與保持社交距離之外，專家也提醒，正確的營養攝取，也是提升自身免疫力的重要關鍵。

根據英國《英國醫學期刊(BMJ)》最新出版的期刊《腸胃(Gut)》內容指出，新冠疫情雖然是呼吸道疾病，但是卻與腸道菌種的好壞脫離不了關係，因為根據研究發現，新冠肺炎確診者與非感染者中的糞便菌相，有明顯的差異，此外，康復後的後遺症，例如：疲憊、虛弱、記憶力衰退等，也都與腸道益菌失衡脫離不了關係，而國內專家也指出，腸道是人體最大的免疫器官，要降低病從口入的可能性，就必須從腸道保健做起。

免疫系統重要防火線 腸道健康不可忽略

該如何提升自身保護力呢？除了平時養成良好的衛生習慣，抵抗外來細菌病毒，最重要就是從保養好腸道做起，主要因腸道是免疫系統重要防線，占人體 70% 的免疫細胞，若腸道不健康，影響的不只是原本正常運作的消化和免疫系統，也可能誘發其他健康問題，尤其腸道中的微生物，會藉由分泌代謝物、調節激素影響免疫功能，所以這時可透過補充益生菌食物，幫助維持體內菌叢生態。

換句話說，腸道內有百兆腸道菌，想要維持腸道健康，就得平衡腸道菌與維持菌叢多樣性，一旦壞菌多於好菌，身體就容易出現過敏、代謝不佳、易胖等健康問題，也容易使免疫力下降，讓疾病有機會入侵，而這時就能派出具有調節腸胃和免疫功能的益生菌上場。

根據世界衛生組織(WHO)對益生菌定義，當腸道好菌數量足夠時，能幫助宿主維持健康的「活性」微生物，因此想幫體內增加益生菌，就得吃的聰明，包括養成均衡飲食、多纖維且原型食物等飲食習慣，以及適量飲用優酪乳、味噌富含有益生菌的食物，來幫助腸道維持好菌的數量優勢。

益生菌選擇多 簡單、營養選優酪乳

市面上的益生菌食品和補充品百百種，該如何選擇真正能發揮健康效果的呢？由於益生菌容易受消化道的胃酸膽酸影響存活率，處於高溫環境時，更會使益生菌失去活性。因此要讓好菌發揮調節效果，應選擇能耐胃酸及膽酸、存活率比較高的強健益生菌種，其中像是雷特氏 B 菌不僅具有降低胃幽門螺旋桿菌數量的功能，也能增加腸內益生菌、嗜熱鏈球菌、亞斯菲德菌等也都是對於腸道有益的菌種。日常飲食上，像是在超商就能買到由乳酸菌發酵而成的優酪乳，除了能刺激腸道蠕動，也能營造不利於壞菌生長的酸性環境，加上同時保有牛奶的豐富營養，是不錯的健康飲品選擇。

此外，選擇任何益生菌食品時，建議可挑選經實驗證明，且具有國家健康食品認證功效的產品，讓品質更有保障。但要注意的是益生菌需要長期且持續地補充，才能達到培養好菌效果，真正改善腸道環境，因此只要懂得正確挑選並養成存好菌的習慣，長期下來就能讓打造良好腸道生態，進而提升免疫力。