

不单靠补充益生菌 养肠关键在优质饮食

报道 | 陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

肠道健康的关键，在于长期维持均衡且多样化的优质饮食，而非单靠补充益生菌。研究指出，多摄取蔬菜、水果、全谷类、坚果、豆类及籽类等植物性食物，有助提升肠道微生物多样性、增加有益菌，并促进短链脂肪酸生成。

要促进肠道健康，非补充益生菌不可吗？

其实，维护肠道健康的关键在于营养均衡的优质饮食，一般人无须额外补充益生菌。

黄廷方综合医院高级营养师赵怡指出，不少研究报告证实：

“优质的多样化饮食”（high quality and diverse diet）与更丰富的微生物多样性（microbial diversity）、更多有益菌，以及更高的短链脂肪酸生成量有所关联，这些都是健康肠道不可或缺的元素。”

所谓“优质的多样化饮食”，意即涵盖各式各样植物性食物，包括蔬菜、水果、全谷类、坚果、豆类及籽类。

换言之，对于大多数整体健康状况良好的人来说，只要日常饮食营养均衡、种类多样，就能给肠道健康打下良好基础；益生菌可针对特定状况使用，但不必视作必须例常服用的营养品。

赵怡指出：“经由研究证实的益生菌效益，通常限于指定健康状况和菌株（strains），例如某些菌株或有助于预防抗生素相关性腹泻或缓解肠易激综合征（IBS），但其他菌株可能对这些状况完全无效。因此，随意购买不必天天吃。（黄廷方综合医院提供）



营养师赵怡说，益生菌可针对特定状况服用，不必天天吃。（黄廷方综合医院提供）



富含植物性食物与膳食纤维的饮食，有助滋养有益菌；一般人通常无须额外补充益生菌。（iStock图片）

款补充品可能产生不同反应。”

赵怡强调，益生菌营养品不是万能的解决方案，其效果会因个人的饮食习惯、年龄、健康状况，以及原有肠道菌群组成而有所差异。既然每个人的肠道菌群都不一样，益生菌在肠道内产生的作用与反应也自然会因人而异。

此外，有些族群可能不适合服用益生菌，如免疫力低下者、病危者、婴儿（特别是早产儿），以及患有严重疾病的年长者。赵怡提醒，不清楚自己是否适合服用益生菌，应咨询医疗专家的意见。

成人每日应摄取 25至35克膳食纤维

要“养好”肠道，其实只需遵守健康饮食准则。

赵怡解释，健康的成人每天应摄取25至35公克的膳食纤维。

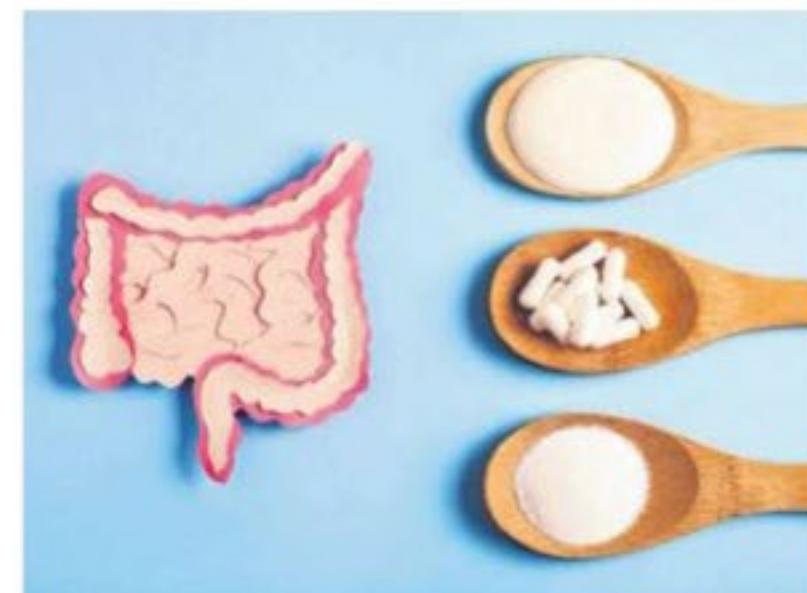
维。达标方法如下：

- 吃两个食用分量的水果，以及三个食用分量的蔬菜，而且颜色越缤纷多彩越好。根据我国官方保健网站HealthHub的资料，一个食用分量的水果可以是一个苹果、橙或梨（约130公克）；一条中型香蕉（120公克）；一块西瓜、黄梨或木瓜（130公克）；10颗葡萄或龙眼（50公克）。一个食用分量的蔬菜则是100公克的生蔬（非绿叶蔬菜）；煮熟的蔬菜则是100公克左右，目测为四分之三杯或是餐盘（10英寸）的四分之一。

- 吃三份全谷类（如燕麦、糙米），而不是精致谷类。

- 在餐食中加入豆类，例如鹰嘴豆和小扁豆，它们同时富含植物性蛋白质。

此外要喝足量白开水；料理中不妨加入药草和香料，如姜、蒜、肉桂、姜黄；并在日常饮食



益生菌营养品并非万能解方，其效果还会因个人的饮食习惯、年龄、健康状况及原有肠道菌群而有所差异。（iStock图片）

中加入一小把富含不饱和脂肪的坚果和籽类。

有研究显示，定期吃发酵食品如酸奶、味噌、天贝、纳豆、泡菜、克菲尔（kefir）和康普茶（kombucha），肠道健康更理想，患上某些慢性疾病的风险较低。不过，这些研究通常是观察性研究，而不是临床试验，因此无法证实两者的因果关系。

含糖和脂肪发酵食品 或削弱健康效益

赵怡提醒，尽量选择不含添加糖、脂肪或添加剂的发酵食品。包装好的发酵饮食可能“藏”有糖分和脂肪，这些成分会削弱产品可能对肠道健康带来的效益。不同口味的酸奶、甜味克菲尔或康普茶，以及天贝脆片，通常包含添加糖、饱和脂肪及其他添加物，食用应适量。

同样不宜过量摄取的，还有一些与肠道菌群失调（gut dysbiosis）和炎症有关的饮食与成分，例如添加糖、饱和脂肪、红肉、酒精及超级加工食物（快餐、包装零食和高糖谷物片）。