



# 腸命百歲 健康加倍



便秘、腹瀉看起來不是什麼大毛病，但一葉知秋，腸道內毒素的聚集會誘發全身疾病，要長命百歲，就要照顧好腸道，腸中常清。

到底台灣人腸道老化有多嚴重？根據一份學童腸道健康調查報告顯示，有10萬名小學生7天只「嗯嗯」一次，顯示有嚴重的便秘，而65%的高中生腸道竟老化了20歲，外表青春，卻有中年人的腸胃！

雖然便秘不是急迫性致命的大毛病，但看在亞洲乳酸菌學會聯盟會長蔡英傑博士的眼裡，這可是影響健康的大問題，因為他發現台灣人的腸道健康普遍惡化，腸癌死亡率高居台灣第三名，而且發生年齡有逐年下降趨勢，5年前他開始推廣腸道健康公益宣導活動。他以漢朝儒學家王充的「欲得長生，腸中常清；欲得不死，腸中無滓」論述，闡明腸道健康大有學問，不僅是消化器官，更是生命之源。倘若小腸功能完備，充分將食物消化、吸收，不用勞煩到大腸做資源回收的話，腸道清潔溜溜，自會長命百歲；反之，小腸無法完全消化時，任憑大腸勞頓不堪回收殘滓資源，導致步入死亡的機率大增，因此蔡英傑博士告訴大家建議：「要長壽，就是要顧好腸道」。

## 腸道老化會誘發慢性病

蔡英傑博士指出，人的老化不是從外表開始，而是腸道先老，不健康的腸道會釋放脂多醣物內毒素，隨著血液進入組織之後，會引起慢性發炎，進一步會誘發肝癌、心臟病、高血壓、糖尿病、憂鬱症、自閉症、老人失智症等病症。

腸道的主要作用是消化、吸收，但人體要吸收有益細胞的好營養，避免細菌、病毒等壞東西侵入身體裡面，所以腸道也是身體最強大的免疫器官，四周駐紮了全身七到八成的免疫細胞，腸道內部有100兆的腸道菌，這些細菌有益（好）菌，也有壞菌，益菌包括嗜酸性乳酸菌、比非德氏菌。腸道要健康，益菌自然要多過壞菌，身體才能產生免疫力抵禦病毒入侵。

蔡英傑博士表示，腸道的神經系統有一億以上的神經細胞，僅次於大腦，有第二腦或腹腦之稱，因此會接受訊息，做出判斷，還會發出指令分泌荷爾蒙，調節全身健康，一旦腸道菌叢生態出現不平衡，腸道思考能力下降，緩衝機制無法發揮功能，有害物質就會侵入全身，誘發疾病。

以往大家覺得住在肚子裡面的腸道菌是細小的微生物質，2005年，史丹佛大學教授認為腸道菌僅存在哺乳動物肚子裡面，所以給予這類腸道菌「必要器官」的名詞，也就是說，腸道菌不只是微生物，還是人體不可少的器官，一旦腸道菌平衡因為飲食不正常、壓力過大失調後，血液中內毒素逐漸上升及累積後，會誘發內臟發炎，身體健康開始亮起紅燈，特別是因肥胖引起的新陳代謝症候群會找上門，例如：高血壓、血脂、血糖與高膽固醇。

## 腸道照顧好，百病不來找

腸道健康的維護不是一蹴可及，而是要天天維護，蔡英傑博士大力呼籲「腸道照顧好，百病不來找」，不要以為便秘、腹瀉、腹脹、腹痛是小問題而加以忽略，代表腸道已經發出求救訊號，所以要從每天的生活飲食及日常習慣做起，讓腸道天天保健康。

### 腸道健康絕竅

- 每天運動，控制體重是保健基本功，並能提高肌肉強度。
- 早睡早起，每天晚上11點以前要睡覺。

### 飲食習慣

- 跟著植物走，重質不重量，少肉多蔬果。
- 增加腸道益菌的方法之一，要多攝取膳食纖維。多吃全穀雜糧主食、豆類、甘薯類、菇類、藻類及綠色蔬菜，作用為製造糞便的材料，可改善便秘。
- 吃東西時要細嚼慢嚥，讓小腸做到完全的消化及吸收，不要留給大腸太多回收殘渣的負擔。
- 每天要補充乳酸菌，增加有益菌的數量，可以降低腸內毒素、慢性發炎及提升免疫力，在服用及施打抗生素的時候，更要特別補充乳酸菌，作用為提高有益菌數量。

**！把這些簡單的事情重複的做，就能輕鬆的「腸」命百歲不生病。**