

## 腸道有好菌，健康跟著來

◎蔣婷羽

現代人大多由於生活緊張工作忙碌，三餐幾乎外食居多，常常吃得不健康、不均衡，容易引起腸胃道機能失常。而腸道中可分為好菌、壞菌和中間菌，好菌通常指的是比菲德氏菌（又稱雙歧桿菌）、乳酸桿菌的乳酸菌群；壞菌的代表則有產氣莢膜梭菌和葡萄球菌等腐敗菌。在腸道內，好菌與壞菌會相互競爭、相互攻擊；至於中間菌可說是伺機菌，當身體健康時，伺機菌會轉變為好菌，但是當身體變差時，伺機菌就會轉化成壞菌。當壞菌成為腸道之優勢族群，身體就會產生很多腸道問題，進而影響身體的健康。

### 認識腸道的好菌

益菌生 (Probiotics) 定義為「某一種或複數種微生物在人類食用或餵養於動物時，可增進腸內菌叢的品質」；簡言之，益菌生就是對人體健康有益處的「好菌、益菌」。益菌生必須是從人體腸道所分離出活的微生物，食用後可通過胃酸、膽汁及各消化酵素的考驗，進入腸道後能存活及繁殖，以發揮其生理功能；其中以乳酸菌最具代表腸內益菌。

益菌生或益生質 (Prebiotics) 指可以幫助腸道裡好菌生長的營養素，可說是好菌的食物，例如膳食纖維、寡糖、菊糖等醣類物質，因不受胃酸和膽汁破壞，能直接到達腸道發揮作用，刺激腸道蠕動並促進益菌生長，也會產生有機酸促進腸道表皮細胞代謝，維持免疫屏障不被破壞。益菌生結合益菌生可產生協同作用，使益菌生的功能加強。

### 壞菌對腸道的影響

平常大量攝取肉類和牛奶、乳製品、油炸食物、白砂糖等這類食物的人，會讓體內占大多數的中性菌一面偏向壞菌去，造成腸內環境污染，結果不但會造成大便變硬、變顆粒狀，也會變得不順暢，甚至會造成血液氧化，最後大幅降低細胞的活動能力。

目前用來改善腸道菌叢生態及增加益菌生數量的方法有二種：

- 一、直接攝取益菌生：例如優酪乳、優格和益菌生保健食品，但這些食品通常伴隨著高熱量、高糖分與食品添加物，因此在攝取時，應注意營養標示以及是否具有認證之健康食品，以避免攝取過多。
- 二、直接在腸道養好菌：由於原生益菌生是長久居住於腸道中的好菌，因此，多攝取益菌生生物質，例如天然植物性食品，諸如全穀類、豆類、海藻類、蕈類、地下根（莖）類、新鮮蔬菜及時令水果等食物，可提升腸道好菌數目，維護腸道健康。

### 益菌生食用原則

- 一、注意營養標示含量：購買優酪乳或乳酸飲料，須注意標示所含乳酸桿狀菌、雙叉乳桿菌的菌種及含量；攝取時應遵守產品說明。
  - 二、搭配蔬菜效果加倍：多吃全穀根莖類、蔬菜、水果及海藻，提高體內纖維及寡糖含量，就等於把腸道布置成有利於好菌生長的環境，提供加倍效果。
  - 三、菌種攝取多樣化：在益菌生食品的選擇上須注意活菌才具生理作用，並且須在有效期限內使用。例如在選擇乳酪時，質地柔軟的乳酪含有較多的活菌，而含有活菌的食材或食品都要冷藏保鮮，但也只有活菌才能在腸道裏繁殖；像是硬的陳年乳酪含有較多益菌生的代謝物，這種代謝物也是一種「益菌生」，能成為其他益菌生的食物，幫助益菌生長。另外，不妨多方攝取不同菌種，因每種菌屬都有其特殊的功能，才能廣泛獲取益菌生為身體帶來的好處。
  - 四、睡前補充好時機：腸胃蠕動在睡前會減緩，胃酸分泌也會減少，此時補充益菌生，菌種的存活率會比較高。但若睡前吃宵夜，食物進入腸胃道後會促使胃酸分泌、腸道蠕動，一方面益菌生在通過胃酸時存活數量會減少，另一方面由於腸道蠕動變快，益菌生較容易被排出體外，反而不易在腸道裡繁殖。
  - 五、藥物與好菌勿同時併服：由於益菌生相較於抗藥性病菌顯得很脆弱，有專家建議正在做抗生素療法的病患在結束療程後再補充益菌生比較有效；如果抗生素療程較長，則建議在服藥兩小時後再行補充，益菌生較容易存活。
  - 六、錯開時間補充好菌：若飲食中含有醋、酒、辛辣調味料或藥物等容易使益菌生死亡的成分，也最好相隔兩小時以上再補充益菌生。如果吃了香腸、臘肉等含硝酸鹽的食品，最好能與益菌生相隔六至八小時，等含硝酸鹽類的食品隨糞便排出體外再行補充益菌生會比較安全。
- 若想要維持腸道有好菌，就要常常選用富含益菌生的食物，提供好菌生長的環境，讓益菌生保持優勢以及適量補充優質益菌生；此外，更重要的是要有均衡飲食及規律的生活習慣，才能擁有健康好腸道。

(作者為童綜合醫院營養師)

▲Top

## 食品安全知多少

◎黃光諱、鍾鎮宇、林皇傑

近期，食品安全事件層出不窮，從塑化劑、毒澱粉、毒奶粉、香精麵包與黑心油風暴，讓人大嘆，「到底什麼還能吃？」標榜天然是否真的沒有任何化學添加物？根據國健署統計，每5分48秒就有一人罹癌，比前一年快了14秒；國人罹癌的速度加快了，2013年全臺共有48萬癌症患者，預料2014年將突破50萬大關。美國腎臟登錄系統（USRDS）2007年報公布全球尿毒症排行，臺灣竟是全世界洗腎病患占總人口比率（盛行率）與每年新增加洗腎病患比率（發生率）雙料冠軍。食品安全似乎成了威脅國人健康的主因。

讓我們來看看黑心商品如何傷身。閒暇時大家愛喝的珍珠奶茶，即添加有順丁烯二酸，也就是所謂的毒澱粉，會影響腎臟過濾、排尿功能，造成腎毒性，腎功能逐漸受損；食用油中添加的棉籽油、銅葉綠素則使肝、腎臟、生殖器官受到影響，造成睪丸萎縮、不孕；麵包、油品添加人工香精則會影響腎功能，使身體產生紅疹，並誘發氣喘。因此我們平日食、用的這些物質，對我們的身體可能造成的危害是全面性的，使用時務必多加小心。

使用不適當的容器盛裝食物，也會污染食品危害健康。我們日用的不鏽鋼便當盒，由於內含有錳、鎳、鉻等金屬成分，若不鏽鋼品質不佳，可能會釋放出重金屬，影響中樞神經系統，造成帕金森氏症，並使生殖能力受損。另外，使用塑膠容器可能使我們暴露在塑化劑的危害中。塑化劑係為塑膠製品成型之用，而這些塑化劑大多為環境荷爾蒙，環境荷爾蒙又被稱為內分泌干擾物質，環境荷爾蒙進入生物體內後，會產生類似荷爾蒙的作用，干擾內分泌系統的平衡與功能，進而影響生物個體的生長、發育、恆定的維持以及生殖等作用，對發育中的胚胎或成長中的嬰幼兒傷害特別大。嬰幼兒在發育過程中，尚有許多生理功能未臻成熟，因此對環境荷爾蒙特別敏感，且由於幼兒常常在地上爬行，並喜歡把拿到的物品及玩具放入口中，而使嬰幼兒暴露於環境污染物的機會大幅增加，特別是對環境荷爾蒙。在新聞報導上我們常看到，接觸環境荷爾蒙會使男童女性化或使女童出現性早熟的症狀，這個現象正說明了環境荷爾蒙的毒性作用與影響的特殊性，也就是對不同年齡及性別的人會產生不同類型的健康影響，而對嬰幼兒的影響特別嚴重。因此，在胎兒性別分化的一連串複雜過程中，如果性荷爾蒙的調節出現差錯，就可能產生性別不明確的嬰兒。在子宮內的胎兒如果接觸具有性荷爾蒙作用或會影響性荷爾蒙新陳代謝的環境荷爾蒙，就可能影響到胎兒性別分化的複雜過程，而產生性別不明確的嬰兒，或在嬰兒出生時發生隱睾症、尿道下裂等先天性缺陷。此外，在嬰幼兒時期接觸環境荷爾蒙，也可能影響青春期的性徵發育，造成性早熟的情形，也就是提早進入青春期的開始出現第二性徵。

塑化劑在使用理論上，只使用在聚氯乙烯（PVC），不應存在聚乙烯（PE，如塑膠袋）、聚苯乙烯（PS）、聚丙烯（PP，如塑膠食物容器）中。但是塑料的再回收使用，加上分類不清，造成有些臺灣的PE塑膠袋、PS、PP塑膠食物容器，含有少量的塑化劑。據研究指出，便利商店的塑膠便當盒加熱後，其食物中的塑化劑含量增加3倍，用塑膠袋裝熱食也易導致塑化劑的大量釋出。目前市面上使用的紙餐盒大多在內層鋪上一層膠膜，換言之，內層都有一層PE塑膠膜，而非使用食用蠟，因此紙製食物容器不建議連同食物一起加熱。

市售的食品多數含有化學添加物，但該如何挑選食材才能避免內含額外的添加物？最簡單的方法就是把握住「四原」，亦即：原色、原味（香）、原形、原時。原色指的是應保有食材原有的色澤，若顏色偏離食材原有色澤太多，例如：該綠的不綠、不該黃的變黃，就很可能含有色素、保色劑等添加物；原味（香）則是食材原有的味道，例如海鮮常會添加保水劑或經過漂白變色，這時的食材就可以嗅到明顯的化學藥劑味；原形代表見到食材該有的纖維及輪廓，越是破壞食品原形，代表越無法確認內容物，而加工食品如魚丸或香腸等即是如此；原時指的是食材的產季，食材於非產季容易遭受病蟲害或因氣候因素而無法成長，故常以添加額外農藥或是肥料來促進生長，所以非產季或是一年四季皆產的食材，相對含有較多添加物。想吃得健康、吃得沒有負擔，就要善用自已的五感—視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，並抱持著「單純的懷疑」心態，那麼要發現並避免食材內含額外的添加物並非難事。

抱持「單純的懷疑」，這是開始與添加物交鋒的第一步。首先，當我們在市場看到特價食品時，就應懷疑這些便宜的食物真的便宜嗎？其次，應時時注意食品的成分標示，不要做營養文盲，也不要隨著廣告起舞，儘量選購少添加物的食品。若能選擇原色、原味（香）、原形、原時的食物，選擇被加工可能性低的食物，才是聰明的做法。最後，我們要了解食物原本的味道，如果某些食品感覺特別香、特別好吃，那就要注意了，通常都會有食品添加物在其中；我們千萬勿將「添加物的味道」當成「食品的滋味」，還開心地說化學調味劑「很好吃」。這些基本概念將是守衛我們健康的重要防線。



## 職場健康操 工作效率高

◎王怡雯

在就職的歲月裡，有將近三分之一甚至更多的時間是在職場度過，因此維持健康的職場環境，對員工而言除能增進身體健康外，亦能提升工作效率，進而改善工作與家庭的平衡關係；對企業主而言，提供完善的健康與安全計畫，除能激勵員工士氣，增加生產力外，亦能降低員工缺勤與健康照護的成本。

健康職場第一步，菸害防制要牢固；健康職場下一步，員工健康要保護！

要建立健康的職場，除了環境整體之建置與規劃外，針對職業傷害而研發的職場健康操也有相當大的效果，每天只要幾分鐘，就有助於改善上班族的肌肉骨骼傷痛、代謝失調、壓力，以及因過勞而引起的慢性病與身體機能障礙等狀況。

以下介紹七招職場健康操，過程中皆坐椅面二分之一，節奏掌握以一個八拍或一次五秒為基準，附圖說明如下。

### 第一招：擺脫電腦手

動作要領：眼睛直視前方，腳與肩同寬，雙手前平舉，五指打開用力撐到手痠，慢慢握拳，手腕漸向下彎曲，重複三次，每個動作持續五秒。

練習部位：上臂、手腕、肩頸。

### 第二招：五十肩不再來

動作要領：掌心合十，以萬佛朝宗之姿向上伸舉，一切過程腰背須挺直，全身出力，重複三次，合十壓掌與直臂上推來回動作各五秒。

練習部位：肩膀、手腕、手臂、胸、腹等核心肌群。

### 第三招：強健腰背力

動作要領：胸部貼住大腿，雙手環抱大腿後側，頭朝前，維持此姿勢縮腹逐漸起身至臀部離開椅子，最後動作呈現頭頂朝下、眼睛平視膝蓋之姿；整個動作重複三次，每個動作持續五秒。

練習部位：下腰、背脊、後腿等肌群。

### 第四招：促進血液循環

動作要領：雙手握住椅子把手，略施力於雙手，眼睛平視坐穩，腳尖朝上，單腳上抬連續四次，再將上抬腿往前伸直來回三次，接著換腿施做。

練習部位：腹背肌群及全身肌耐力。

### 第五招：加強腦部充氧

動作要領：整個手臂呈現三角形，放在後腦勺，似投降之姿；用力挺胸，背直坐穩，與上背向後胸部延展來回動作各五秒。

練習部位：柔軟肩頸部並增強胸、背、手臂肌力。

### 第六招：消除鮪魚肚

動作要領：一手向前平伸、掌心向前，一手放鬆垂直放下，雙腳開距與肩同寬，腳尖向前；頭部與身體漸漸向後轉（上軀幹旋轉），但平舉的手依然維持原位；整個動作反覆三次，每個動作持續五秒。

練習部位：強化腰、腹；柔軟肩、頸、背。

### 第七招：恭喜好健康

動作要領：雙腳開距與肩同寬，腳尖向前，雙手往上舉互握，手臂內側貼耳，舉直至肩膀略有微痠感；接著將雙手漸往前方拉，使頭部與手部呈現90度，然後低頭眼睛直視地面。整個動作反覆三次、每次持續五秒。

練習部位：端正骨盆與延展軀幹，預防駝背及脊椎側彎

以上七招，每天只要做健康操幾分鐘，就有助於改善上班族的健康狀況，希望久坐的員工能抽空在自己的座位上做一做職場健康操。



第一招



第二招



第三招



第四招



第五招



第六招



第七招

(作者為中華民國全國中小企業總會主任；示範為蔡瀚輝教練)