



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: sceasily@sinchew.com.my  
 ☎ 03-7965 8586 (每週一至週六 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯盟夥伴: 光明日報 良醫 生活雜誌

文: 鄭怡祥

## 益生菌教育计划

### 問1: 什么是免疫系统?

答: 有关免疫系统的其中一项定义是它作为一个复杂的细胞和组织系统。保护我们免受病原体(可引起感染或疾病的细菌、病毒、真菌和寄生虫)和有毒的环境因素的侵害。免疫系统可区分人体细胞(自身)和外来异物(非自身)。免疫系统把人体细胞标记为可被接受的“自己人”, 而有毒的外来异物则被视为“敌人”。免疫系统与其他免疫细胞进行沟通, 采取行动并清除体内的“敌人”。很多因素会影响人体免疫系统的运作, 肠道的健康就是其中之一。

### 問2: 肠道健康与免疫系统有什么关系?

答: 人们经常把肠道或胃肠道与食物的输送和消化, 以及人体的营养吸收联系起来。对很多人来说, 肠道与免疫系统之间的联系可能不那么明显, 但是它实际上对维持人体的健康起着关键性作用, 尤其是在免疫健康方面。

事实上, 80%的免疫系统是位于肠道, 特别是在小肠壁上发现被称为派伊尔氏斑(Peyer's patches)的特殊免疫组织。派伊尔氏斑在免疫中起着重要的作用, 它们能识别肠道内的有害细菌并促使抗体形成, 帮助对抗病原体。它们对免疫系统很重要, 因为很多病原体是通过肠道内膜进入人体。

此外, 肠道也寄居着数万种的微生物, 其中包括约1000种有益和有害的细菌。这个微生物群在我们的体内形成重要的生态系统, 称为肠道菌群。肠道菌群在确保消化系统有效运行不仅起着重要的作用, 对维持健康的免疫系统同样举足轻重。健康平衡的肠道菌群是由约85%的好细菌和15%的坏细菌组成。此平衡状态能使肠道菌群发挥最佳功能。

肠道菌群与免疫系统相互调节和彼此互动, 帮助我们保持健康。免疫系统促进有益细菌的生长, 并有助于维持稳定的微生物群落。与此同时, 健康的肠道菌群可产生支援免疫细胞发育并有助优化免疫反应的分子信号。

### 問3: 有益细菌如何对免疫系统产生积极的影响?

答: 生活在肠道内的有益细菌对肠道的致病细菌建立了复杂的屏障, 保护肠道内, 减少有害病原体进入人体的几率。这些“好”细菌释放出抗菌分子和产生有益的副产物, 能抑制某些有害细菌的生长。

相反的, 肠道菌群生态失调或不平衡, 即坏细菌数量增加, 可能会增加感染的风险。肠道菌群失调会改变有益细菌和有害细菌之间的平衡, 破坏有益细菌抵抗其他潜在有害微生物寄生在肠道内的能力, 使得各种病原体有机会入侵人体。肠道菌群生态失调也与各种消化系统疾病有关, 例如肠躁症(IBS)、便秘、腹泻等。

### 問4: 如何保持肠道内有益细菌的健康平衡?

答: 维持肠道健康的其中一个方法是养成均衡的饮食习惯, 摄取来自不同食物类别的各种食物。这对帮助维持微生物群的多样性很重要。保持健康肠道菌群的另一个要素是高纤维饮食, 即从全谷物、豆类、水果和蔬菜摄取所需的纤维。你可以把纤维视为“膨胀剂”, 帮助消化道维持正常的功能, 保持大便通畅。

另外, 许多高纤维食物例如大麦、芦笋、苹果、洋葱、大蒜、甜菜根、豌豆、燕麦、腰果、朝鲜蓟、蘑菇和小麦, 都含有一种被称为益生元的膳食纤维, 可以刺激有益细菌的生长。

除此之外, 应避免高脂肪和高糖类饮食(例如油炸食物、汽水等), 以帮助保持有益的肠道菌群并降低其他疾病的风险。你也应该每天至少喝6至8杯水, 这不仅有利于食物消化和排便, 还可以促进肠道菌群的健康平衡。

多运动和保持活跃的生活方式, 可以帮助增加肠道有益细菌的数量。研究显示, 久坐不动的生活方式可导致个人的肠道菌群缺少多样性。即使是简单的运动也有所帮助。每周只需进行150分钟的运动就能让你获益。

其他建议包括减少使用不必要的抗生素和获得充足的睡眠。过量使用抗生素和睡眠不足会对肠道菌群造成不良影响。

### 問6: 有什么重要的资讯要和读者分享吗?

答: 请牢记, 肠道及肠道菌群对维持我们的整体健康和抵抗感染发挥重要作用。另外也别忘了我们的生活方式和行为会对肠道菌群的平衡造成重大影响。在日常生活中, 循序渐进并且持之以恒做出一些简单和积极的改变, 可以帮助我们维持健康的肠道菌群并增强免疫力。



# 腸道菌群的平衡 感染風險增加 免疫力 始於腸道

博士的問與答來了解更多有关的资讯。我们的肠道也在免疫力和免疫系统扮演着重要的角色? 现在就让我们透过与郑怡祥字眼。这将是人体免疫系统对抗细菌和病毒入侵的主要因素。但是你可知道, 我们的脑海里往往会出现「白细胞」、「疫苗接种」和「抗体」等

### 問5: 是否有更直接的方法来改善肠道菌群的平衡?

答: 是的, 可以通过食用含益生菌的食物来直接改善肠道菌群的平衡。益生菌是活的细菌, 适量补充益生菌可以带来健康益处。最常见的益生菌种类是乳杆菌属(Lactobacillus)和双歧杆菌属(Bifidobacterium)。

可在日常饮食中纳入益生菌, 以增加肠道中的有益细菌。益生菌可以帮助恢复肠道菌群的平衡, 疾病或不良的生活方式会破坏此平衡状态。益生菌也可以减少肠道内有害细菌的生长。

你可以从富含益生菌的食物中摄取益生菌, 例如乳酸菌饮料和含有益生菌的优格乳。益生菌也可作为补充剂。在购买这些产品时, 记得留意产品标签上的“益生菌”字眼。

郑怡祥博士  
 益生菌教育计划(PEP)主席  
 马来西亚营养学会主席

\* 本文是由马来西亚营养学会的益生菌教育计划(PEP)提供  
 \* 想要获得更多有关PEP活动资讯, 请浏览www.nutriweb.org.my/probiotics.

