

益生菌：促进过敏性肠综合症患者的心理健康

*Dr Mahenderan Appukutty 副教授，马来西亚营养学会主席兼
马来西亚营养学会益生菌教育计划专家小组成员*

益生菌对健康的益处一直受到人们的关注，尤其是它们对消化健康的正面助益。然而，随着医学研究的进步，我们对益生菌有更进一步的认识，揭示益生菌可能对健康的其他方面产生积极作用。^{1,2} 在研究益生菌效益方面，研究人员的其中一个关注点是经常摄入足够量的益生菌对情绪变化的影响。

益生菌知多点

益生菌被称为“有益”细菌。它们是活的微生物，人体临床研究证实，如果摄入足够量的益生菌，可以对我们的整体健康产生效益。³

我们可以在发酵的食物（例如优格、泡菜）、乳酸菌饮料、膳食补充剂（例如胶囊、粉末）等找到有益细菌。食用这些食物可以获得有益细菌，尽管这些微生物可能不符合所规定的益生菌标准。常见且获得批准的商业益生菌包括乳杆菌属和双歧杆菌属的益生菌。在马来西亚，益生菌是由卫生部的食品安全与质量部门监管。⁴

肠道、大脑和情绪：有什么相互联系？

肠道如何影响大脑是让人极为期待的研究领域之一。通过肠脑轴，我们的大脑与肠道透过信号（即激素、酶等）起相互作用。⁵ 有趣的是，这种沟通是双向的，它显示了肠道也可能影响某些大脑功能。⁵

情绪由大脑控制，是人类性格的一大特征。它由多种神经递质（神经系统使用的化学信息载体）决定，包括多巴胺、去甲肾上腺素和血清素。⁶ 在这些化学物质中，血清素成为肠脑轴的关键角色。事实上，身体有 90%的血清素是在肠道中产生，这凸显了消化系统、血清素和情绪之间的复杂联系。⁶ 此外，研究发现肠道菌群的变化（例如食用益生菌后出现的变化），可以影响体内血清素的产生、释放和再吸收。⁶

益生菌可否影响情绪？

与此同时，一组马来西亚研究人员着手探索“益生菌可否影响情绪？”这个问题。来自马来西亚国民大学肠道研究小组和国内其他大学的研究人员最近进行了一项实验，研究含益生菌的发酵乳制品对过敏性肠综合症 (IBS) 患者情绪的影响。

选择过敏性肠综合症 (IBS) 患者作为研究对象，是因为该小组之前的研究发现，过敏性肠综合症患者更容易出现抑郁、焦虑和失眠，并因而导致情绪低落。⁷ 先前的研究发现，由于过敏性肠综合症的慢性性质，患者“与中等偏高的阈下抑郁症患病率有关系”。⁷

因此，益生菌研究涉及患有阈下抑郁症的过敏性肠综合症患者，每天饮用两瓶含有益生菌（嗜酸乳杆菌和副干酪乳杆菌）的乳酸菌饮料，持续 12 周，看看这是否会影响他们的情绪。结果显示，饮用此类饮料可能“缓解患有阈下抑郁症的过敏性肠综合症患者的情绪和抑郁评分”。⁸ 此外，它还可能提供“减轻过敏性肠综合症腹部症状的有益效果”。⁸

总结这项研究，研究参与者体验到以下几个效果：

- **改善情绪**（血液血清素水平增加约 47%）。
- 抑郁症状减轻（抑郁评分降低约 42%）。
- 生活质量得分提高（生活质量得分提高约 7.1%）。
- 减轻过敏性肠综合症症状（即严重程度、排便习惯不满意和腹痛）。

[BOX]

“情绪改善”意味着什么？

研究发现，在为期 12 周的益生菌疗法结束时，患有阈下抑郁症的过敏性肠综合症患者血液中的血清素（“快乐激素”）水平增加，皮质醇（“压力激素”）水平降低。因此，它显示这两种激素在改善情绪方面起着重要作用。

血清素有什么作用？

血清素是一种神经递质，主要存在于胃肠道和中枢神经系统中，对调节情绪、食欲和各种其他身体功能的作用受到关注。⁹

益生菌促进肠道健康

人们普遍认为，益生菌可以改善肠道健康。在消化系统中，益生菌有助创造一个平衡的环境，中和“坏”细菌并支持我们的肠道内壁。¹⁰ 这可以促进消化并帮助肠道更好地吸收营养。

马来西亚国民大学医院肠道研究小组与马来西亚其他当地大学一起进行的另一项研究发现，食用含有益生菌的发酵乳制品，可以“改善便秘相关症状，即排便时用力、大便坚硬、每周排便次数及排便后没有排尽的感觉”。¹¹ 此外，研究发现，过敏性肠综合症患者食用益生菌后，肠道运行时间（ITT）（即食物通过肠道所需的时间）缩短了。¹¹

益生菌和免疫力

人们需了解，肠道在增强免疫系统方面的关键功能。肠道内有多达 70-80% 的免疫细胞，它们与免疫系统一起工作，对许多病原体提供强有力的防御。¹² 此外，均衡的饮食和健康的肠道菌群，可以对个人的免疫反应起到积极作用，尤其是在炎症方面。¹² 事实上，马来西亚国民大学肠道研究小组与马来西亚其他当地大学合作的研究也得出结论，每天喝含益生菌的乳酸菌饮料“改善临床症状并减少细胞因子”，这是因为过敏性肠综合症患者体内的促炎化学物质（细胞因子）水平降低了。¹¹

结尾

总的来说，过敏性肠综合症患者的抑郁症是需要考虑的重点之一。益生菌因其健康益处而日益受到人们的关注，特别是在维持消化健康和支持免疫系统方面。人们正在发掘益生菌的新用途，例如它们在支持情绪方面的作用。因此，在我们的日常生活中添加足够的益生菌，可能是促进我们整体健康的一个简单且具潜力的小撇步。

本文是由马来西亚营养学会（NSM）的益生菌教育计划（PEP）提供，这项计划获得
Vitagen Malaysia 提供教育资助。