



世界華文 媒體集團

醫識力

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: 吳家富、李征宇
●馬來西亞飲食治療師協會 (MDA)



80%免疫細胞在腸道

与消化系统有关的常见问题包括炎症性肠病 (IBD)、大肠激躁症 (IBS)、腹泻、便秘和腹胀等。虽然一些常见的消化问题鲜少有性命之虞, 但若发生的次数太过频繁, 将会严重影响个人的生活质量。长期而言, 它们可能会使你的身体健康亮起红灯。

研究显示, 肠道菌群平衡对维持肠道和整体健康极为关键。你可通过多种方法来调节肠道菌群的平衡来改善肠道的健康, 特别是通过健康的饮食和生活方式。因此, 你必须花一些时间来维持你的肠道健康。

肠道的其中一个重要功能是消化食物, 并从食物中获取身体所需要的营养。此外, 肠道也可作为身体免疫系统的一部分, 构成身体防御疾病机制的80%。

肠道是免疫“传感器”- 派尔集合淋巴结 (Peyer patch, 肠黏膜免疫系统的重要组成部分) 所在之处, 它对识别肠道内的有害病原体起着关键作用, 并激发身体对这些病原体产生免疫反应, 这是因为肠道是病原体的第一个进入点。

好细菌比例 85:15

在确定良好的肠道健康方面, 一个经常被忽视但极为重要的因素是聚集在肠道内的微生物, 即肠道菌群。肠道菌群是由生活在消化系统中的所有微生物群组成, 包括“好”和“坏”细菌。当好坏细菌的平衡状态处于大约85%好菌和15%坏菌的比例时, 就能保持良好的肠道健康。

不过, 肠道菌群的平衡偶尔也会受到干扰, 引发所谓的肠道菌群失调情况, 它往往会导致坏菌不受控制的增长。药物、生活环境中的化学物质或毒素、饮食习惯剧变、酗酒或压力大, 都可导致肠道菌群失调。其显现的症状可能不同, 包括了口臭、胃部不适、便秘、腹胀和腹泻。

良好的肠道健康与个人的整体健康息息相关。现代医学之父希波克拉底曾说过: “万病之源, 始于肠道”。事实上, 肠道是我们体内最大的免疫器官。

李征宇 (Lee Zheng Yii)



腸道免疫最前線

維持菌群平衡最重要



皮蛋鈉含量高不宜天天吃

皮蛋是大家常吃的加工食品之一, 也是华人料理界的经典美食之一, 口感似果冻Q弹, 不论在餐厅、小吃摊或家中餐桌上皆可看到其踪影, 许多民众从小吃到大, 但是对于制作、外观及营养成分等等, 许多人一无所知。

皮蛋是利用强硷浸入蛋内, 使蛋白产生硷性凝固的加工食品。它的蛋白呈现如琥珀般半透明黑褐色, 主要是因为受到硷作用后生成的挥发性物质有关。而它的气味则是在制作过程中, 硷分解并重组蛋白质导致。

传统的皮蛋制法是将生石灰、苏打、草木灰等硷性物质与盐调成泥状涂敷在生鸭蛋上, 再裹上米糠, 接着密封熟成; 现代则是将蛋浸渍于氢氧化钠中熟成。因为硷浓度与温度都会影响皮蛋制成, 因此会额外添加氧化铅、氧化铜等重金属来稳定品质。

皮蛋豆腐高蛋白营养食品

台湾饮食治疗师蔡秀雯表示, 皮蛋营养价值高, 含蛋白质、维生素A、B2、B3及镁、钾、铜等丰富矿物质。她也指出, 皮蛋豆腐的搭配为高蛋白低糖低脂的软质食物, 也适合高龄的银发族用来当成营养补充的配菜。特别是牙口较差的老人家, 是一道容易入口的高蛋白营养食品, 如果食欲差、没有胃口, 吃清粥小菜时, 可以来盘皮蛋豆腐, 开胃又营养。

皮蛋可不像外国人说的千年蛋 (thousand-year egg) 那般能保存多年, 而是有赏味期限的。购买跟食用皮蛋时, 应挑选完整包装、标示清楚、外壳无破损及取得 CAS 标章产品。

蔡秀雯提醒, 由于皮蛋是加工食品, 钠含量较高, 摄取过量钠恐会造成高血压, 也可能增加后续中风、心脏病风险。她建议三高患者不要天天食用, 以免导致身体负担。

(资料来源: 优活健康网)

守護腸道健康5貼士

要保持良好的肠道健康, 实践健康的生活方式尤其重要。以下这些小贴士可以帮助你呵护肠道的健康:

i. 日常饮食力求均衡、适量和多样化。

健康饮食的基本要素涵盖了均衡 (Balance)、适量 (Moderation) 和多样化 (Variety) 的BMV原则, 这对健康的生活方式极为关键。BMV 意指个人的日常饮食应保持均衡以满足所有的营养需求。纳入马来西亚食物金字塔中所有5种食物组的食物, 根据每个食物组所建议的食用分量数目摄取, 并包含来自每个食物组的各种食物。

ii. 摄取富含纤维和益生元的食物

膳食纤维的重要性不言而喻。不易被消化的膳食纤维有助调节肠道蠕动, 增加粪便的体积和软化粪便。一些特定的膳食纤维是益生元的来源, 可作为肠道细菌的食物。膳食纤维的良好来源包括豆类、全谷物和全麦产品、蔬菜和水果; 而富含益生元的食物则包括大蒜、洋葱、芦笋和香蕉。食品中所添加的低聚果糖、菊粉和低聚糖也是很好的益生元例子。

iii. 食用富含益生菌的食物

另一种可把肠道菌群失调风险降至最低, 以及改善肠道健康的方法是食用

含有益生菌或“好”细菌的食物, 因为它们可以帮助维持健康的肠道菌群平衡。此外, 益生菌也提供其他健康益处, 例如改善胃肠道疾病 (大肠激躁症、腹泻、便秘) 和增强免疫力。富含益生菌的食物有发酵奶和含益生菌的发酵乳制品。一些传统的自制发酵食品也可能是有益细菌的潜在来源, 如发酵糯米、自制酸奶 (tauru)、豆饼饼及泡菜。

vi. 记得多喝水

每天喝至少8杯水。多喝水有助预防便秘并帮助食物消化。纤维有助将水分吸入结肠, 增加粪便的柔软度和体积, 使排便更加顺畅。

vii. 多动起来

保持活跃的生活方式和维持健康的体重, 能让你的肠道处于最佳操作状态并发挥作用。

你可能不知道肠道和身体的免疫系统有着紧密的互动联系。一个平衡的肠道菌群对肠道健康举足轻重, 而这对你的整体健康又有着重大的影响。遵循这些简单的步骤, 每天给肠道应有的呵护。记住: 肠道保养好, 身体健康精力好。

吳家富 (Ng Kar Foo)



* 本文由2019年马来西亚营养月 (NMM) 提供, Malaysia Milk (Vitagene) 提供教育资助。
* 马来西亚营养月是由马来西亚营养学会 (NSM)、马来西亚饮食治疗师协会 (MDA) 和马来西亚肥胖研究学会 (MASO) 联合的营养教育计划。《星洲日报》是中文媒体伙伴。
* 详情可浏览www.nutritionmonthmalaysia.org.my或马来西亚营养月手册。

温馨提醒: 文章与广告内提及产品及服务及个案仅供参考, 不能作为看诊依据, 须以医生的意见为主。

慢性肾病, 稳糖
明日内容
控压最重要。