

關注腸道健康

腸道不單負責吸收營養和水份，更是維持免疫系統正常運作的關鍵。不良飲食和生活習慣除了會引起腸道不適，如腹瀉和便秘等症狀外，亦可引致腸道微生物失衡，增加患肥胖、糖尿病等慢性疾病風險，更會削弱免疫系統，令人變得容易生病。每年5月29日是世界腸道健康日，趁着這個節日讓筆者分享一些改善腸道健康的飲食小貼士。

要養好腸道先滿足每日攝取25克纖維的要求，大家可通過以下方式攝取纖維：1. 每日進食最少兩碗半熟蔬菜；2. 每日進食兩個中型水果或一碗切粒水果；3. 將精製碳水化合物

食物換成全穀物，如白飯轉藜麥、小米、糙米等，將米粉轉為蕎麥麵或全麥意粉；4. 以枝豆、鷹嘴豆、紅腰豆等豆類代替飲食中一部分紅肉。

雖然身體無法消化纖維，不過纖維有助吸收水份、增加糞便體積等，減低便秘機會。另外，纖維亦是腸道益生菌的食物來源，稱為益生元，能刺激益生菌生長，有助益生菌為身體提供營養素，包括短鏈脂肪酸。短鏈脂肪酸則能滋養腸道細胞，減少腸胃炎症狀、改善消化系統疾病。有研究亦指出，短鏈脂肪酸能作為訊息傳遞分子，有助控制肌餓感。

除攝取充足纖維外，你亦可於飲食中加入乳酪、泡菜、天貝、康普茶和納豆等含豐富益生菌的發酵食品。如不太喜歡發酵食品，則可考慮服用益生菌補充品。值得注意的是，有研究指出這些補充品不能顯著改變健康人士腸道內微生物群，卻可改善有肥胖、過敏、二型糖尿病等健康問題人士的微生物群和微生物功能，助他們恢復微生物群健康，故謹記補充品並不能取代飲食，改善腸道健康。

因部分疾病或致腸道不適症狀，如你經常受腸道問題困擾，應先諮詢醫生排除疾病，再通過改善飲食和生活習慣，提升腸道健康。「賽馬會流金匯」設有營養師諮詢服務，能因應你的健康狀況，給予個人化飲食指導，查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師（澳洲）