

活力營養季刊

中華民國一百一十一年八月十日

第 93 期

活力營養講座~系列活動

我的餐盤

活動日期:111/8/17 (三)

活動時間:上午 10:30~11:30

(快快來~早點來~不需報名)

活動內容:玩遊戲、學知識。參加就有小禮物!!

(限量 150 份)

活動地點:彰化基督教醫院總院 1 樓大廳

(服務台前)

發行人:陳穆寬院長

總編: 陳美櫻主任

總校:晏傳媿

主編: 邱珮筑、曾雅兒

發行地: 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)

電話:04-7238595 轉 7188 (活力營養)

網址:<http://www2.cch.org.tw/d7600>

E-mail:d7600@cch.org.tw

創刊日:民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導一

04 腸腸吃蔬果

雲林基督教醫院 張浣淋 營養師

主題報導二

06 「益」你腸，生好菌

營養系實習生 連婉筑、朱依禾、屈筑雅 / 邱珮筑、曾雅兒 營養師

食話食說

10 酵素你吃對了嗎?

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 高梅芳 營養師

營養師上菜一

12 腸躁症 LOW FODMAP-鮭魚藜麥炊飯

營養系實習生 蔡佳吟、賴霈涵 / 邱珮筑、曾雅兒 營養師

營養師上菜二

13 泡菜烤肉飯捲

營養系實習生 季茜妮、汪中皓 / 邱珮筑、曾雅兒 營養師

食在最 IN

14 發酵食品與腸道

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳薇鈞 營養師

營養你的生活

16 對抗腸躁 腸保健康

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 沈佩盈 營養師

活力營養活動

18 彰化基督教醫院營養部-111 年活力營養活動公告

編輯手札

人體腸道含有大量的菌叢，參與著代謝吸收並分佈大量的神經元，因此有著「人體第二大腦」的稱號。許多專家均指出，提升免疫力的關鍵其實在於肚子內的腸道，腸道機能如果不佳，就會影響到身體的健康，產生許多問題與疾病。

本期季刊邀請彰化基督教醫院、雲林基督教醫院的營養師們分享專業知識，另外也帶領實習學生共同參與文章撰寫，一起腸保健康，腸命百歲！

腸腸吃蔬果

雲林基督教醫院 張浣淋 營養師

現代人，在外打拼事業，沒時間自己料理食物，都在外食，只求溫飽，沒注意到每天攝取到的蔬菜與水果是否足夠，常常蔬果攝取不足，造成便秘情況加劇，造成腸道不適。

經國民營養健康狀況變遷調查成果報告指出，國人六大類食物的攝取份數嚴重低於國民飲食指南建議攝取量的為蔬菜類及水果類。飲食指南針對不同的熱量需求，訂定六大類食物建議攝取份數，最低的熱量標準建議每日至少應攝取 3 份蔬菜與 2 份水果；國人每日蔬菜攝取達 3 份，7-44 歲族群的達標率低於兩成，45 歲以上也僅達二至三成；國人每日水果攝取達 2 份，7-44 歲族群的達標率低於一成，45 歲以上以約莫一至兩成。

研究發現，蔬果中除了含有醣類、維生素、礦物質等營養素，還有豐富的膳食纖維，攝取適當的膳食纖維，可增加飽足感，降低血膽固醇。除此之外，膳食纖維對腸道健康功能比其他營養素無法取代的，它促進腸胃蠕動，預防便秘，排便暢通，減少腸道毒素的停留時間，也可吸附毒素，有助於清除腸道中的廢物，是腸道的清道夫(排毒幫手)，進而降低罹患大腸癌的風險，其他研究也發現這個作用機制可能通過增加糞便體積、稀釋糞便致癌物和減少運輸時間來降低患結腸癌的風險，從而減少致癌物與結直腸內壁的接觸。

同時蔬果中的膳食纖維是腸道好菌的食物來源，促進好菌生長，也會抑制壞菌生長。腸道菌群由大約 100 兆個微生物組成，健康多樣的腸道菌群是正常生理的基礎，包括正常的免疫力、代謝和食慾途徑，甚至是和情緒功能的調節。若長期缺乏膳食纖維，導致腸道微生物群使用宿主分泌的黏液糖蛋白，作為替代營養來源，隨後結腸粘液屏障受到侵蝕，上皮細胞通透性更大，易患致命性結腸炎。

既然知道了膳食纖維對人類腸道的重要性，要如何在飲食中攝取到足夠的膳食纖維，首先要攝取足夠 3 份蔬菜(每餐半碗煮熟的蔬菜)與 2 份水果(2 個拳頭大)，除了吃足夠的蔬果，也要均衡飲食，因全穀雜糧類也富含纖維質，若每餐全穀雜糧類代替精緻澱粉，遵守國建署依每日飲食指南，就能達到每人每日膳食纖維的足夠攝取量，依照每日熱量建議攝取量訂定，每一千大卡熱量攝取 14 公克膳食纖維。

參考資料：

1. 潘文涵。國民營養健康狀況變遷調查。衛生福利部國民健康署，2017-2020 年。
2. Thomas M. Barber, Stefan Kabisch, Andreas F. H. Pfeiffer, and Martin O. Weickert.

The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients*. *Nutrients* 2020;12(10):3209.

3. Masrul Masrul1, and Ricvan Dana Nindrea. Dietary Fibre Protective against Colorectal Cancer Patients in Asia: A Meta-Analysis. *Open Access Maced J Med Sci*. 2019;7(10):1723-1727.

4. 蔡英傑。腸命百歲：腸道權威最新長齡保健大典。台北市：時報文化出版企業股份有限公司，2019。

5. 衛生福利部國民健康署。國人膳食營養素參考攝取量（DRIs）第八版。

主題報導二

「益」你腸，生好菌

營養系實習生 連婉筑·朱依禾·屈筑雅 / 指導老師 邱珮筑、曾雅兒 營養師

腸道是人體最大的免疫器官，不只是因為大約有 70% 的免疫細胞都在腸道，研究也發現「腸道內的菌叢」對於我們的免疫及健康也扮演了重要的角色。腸道菌對人體而言可分為好菌、壞菌以及中性菌(也稱伺機性細菌)。它們參與腸胃道的消化、代謝和內分泌等，同時也影響了免疫功能，一旦腸道內的菌相失平衡，就會使我們生病或加速出現老化。

那對人體有益的好菌有哪些呢？市售廣告中常聽到的優酪乳、優格和保健食品中添加的比菲德氏菌、A 菌等各種益生菌又是什麼呢？生活中還有哪些食物也含有益生菌呢？現在讓我們來了解一下吧！

益生菌依其停留在腸道的時間，分為「人體常駐型」和「非人體常駐型」：
一、「人體常駐型」也稱「定住菌」，即長期住在腸道中生長，大部分位於我們的大腸，其次是小腸。人體中的常駐型主要有 A、B、C 三種類型的菌種，介紹如下：

	A 菌	B 菌	C 菌
名稱	嗜酸乳桿菌	比菲德氏菌	凱氏乳桿菌
常駐位置	小腸	大腸	全腸道
特性	能代謝糖類，分泌乳酸、醋酸，維持體內酸性環境，增加免疫力	不耐酸性物質，建議可在用餐之後胃酸最少時攝取 B 菌	耐酸和膽鹼，停留腸道的時間較久約 15 天左右
食物來源	醃菜、乳酪、起司、優酪乳	優格、優酪乳	帕瑪森乾酪
功能	預妨害菌生長、維持腸道健康	改善病毒性腹瀉、使腸道菌叢正常生長	預防腸道不適、調節免疫與過敏
補充技巧建議	使用前或有正在服用藥物時，務必諮詢專業人士指示服用以免與藥物產生交互作用，勿過量攝取。		

二、「非人體常駐型」可簡單比喻成「過客」，停留在人體腸道約 2-5 天，就會被排出體外，需定期服用才能吃出效果。常見的非人體常駐型有「丁酸梭菌」及「納豆菌」，一般益生菌較少為此類型，以下做簡單的介紹：

	丁酸梭菌	納豆菌
食物來源	活性益生菌製劑「妙利散」	納豆
特性	是人體腸道菌叢之一，可以代謝腸道內的植物纖維產生短鏈脂肪酸，其能通過胃酸、腸液和膽汁並在腸道增殖，可以選在飯前、飯後、空腹或睡	是「枯草桿菌」的一種，遍存於土壤及植物體表，不會長久停留在體內，腸道中的納豆菌會於腸內活化，能增加並安定腸道中原本的有

	前服用，不受時間限制	益菌，並抑制腸內壞菌，也會合成豐富的維生素 B 群
功效	抑制腸道壞菌生長、幫助好菌生長、增加免疫力和腸道保健	調整腸內菌叢，使腸內的益菌和壞菌達到平衡
補充技巧與建議	可以在 55°C 溫度下全數存活，所以可以加入溫水或溫牛奶服用；因其產品有整腸及調整排便的功能，使用上可能會造成脹氣或腸胃不適等副作用發生，需依照醫生指示及建議劑量服用	納豆中的成分「納豆激酶」不耐高溫，所以不能加熱食用，其益生菌相關產品也不能搭配溫水服用，避免活性成份遭破壞而失去整腸效果

益生菌的小知識

1. 益生菌補充建議：

(1) 補充益生菌要定期補充，每次連續服用達 3~5 天，才能保留有效菌量於腸道中。

(2) 補充多種菌種比單一菌種好，若以粉劑、顆粒劑型服用，建議多補充水份喔！

(3) 服用時機：(可參考產品的包覆技術)

i. 包覆層較薄的，建議在飯前胃酸低的時候服用。

ii. 包覆性較強的，可抵抗胃酸，可選擇餐中或餐後服用。

2. 為什麼吃益生菌之後一直放屁呢？

(1) 益生菌發揮作用：幫助正常消化道機能，促進蠕動中。

(2) 確認產品是否含有乳糖：因有些益生菌是藉由「奶類」發酵而成。對於乳糖不耐症的患者，因為缺乏足量的乳糖酶，無法完全消化奶類當中的乳糖，在大腸內經細菌發酵會產生大量的氫氣，補充乳製品時會建議選擇益生菌發酵過的產品，因為經細菌將乳糖分解發酵後，乳糖含量會減少，可降低直接飲用鮮奶所造成的腸胃道不適症狀。

(3) 如果原本就有脹氣，要小心益生菌越吃越糟糕，不應吃過量，並注意吃了益生菌，就不要同時又補充益生元，促進益生菌在腸道生長，反而會使得原本症狀更益嚴重。

3. 挑選「有通過衛生福利部檢驗之產品」：

每個人服用後反應不同，效果也不盡相同，可以向醫師、藥師及營養師諮詢，避免服用過量或與自身服用的藥物產生交互作用，若要購買相關保健食品，也可以到衛福部網站的「健康食品許可證」查詢是否有通過審核，注意千萬不要選購來路不明的產品喔！。

4. 「並非」所有乳酸菌都是益生菌：

許多人都會以為乳酸菌就是益生菌，這是因為大多數的益生菌都是乳酸菌，但是否為益生菌是需要經過「實驗驗證」才能得知的。

5. 何為「益菌生(Prebiotics)」？

- (1) 也稱「益生元(源)」、「益菌素」，也就是「益生菌的食物」，可藉由飲食獲得，益菌生能增加腸內好菌的生長，也就是「養好菌」，水溶性膳食纖維為益菌生的主要來源。常見的益菌生有果寡糖、菊糖、半乳寡糖等。
- (2) 含有益菌生的食物包括洋蔥、大蒜、香蕉、蘆筍、芹菜、莓果等各類蔬果以及全麥類的食品當中。
- (3) 益菌生也可添加到某些食品當中，例如酸奶、穀類食品、麵包、餅乾、甜點或飲料中。

參考資料:

1. 澧食公益飲食文化教育基金會-A 菌、B 菌、C 菌，益生菌有哪些種類。
網站來源:<https://www.fullfoods.org/news> (2022 年 7 月 5 日查閱)
2. 台灣乳酸菌協會理事廖啟成。乳酸菌對人體有什麼好處？市售優酪乳中什麼是 A 菌？B 菌？C 菌？網站來源:<http://www.talab.org.tw/FAQ.htm> (2022 年 7 月 4 日查閱)
3. 國際益生菌與益菌質科學協會(International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics)。Prebiotics。
網站來源:<https://isappscience.org/for-consumers/learn/prebiotics/> (2022 年 7 月 15 日查閱)
4. 葉怡君。吃對益生菌沒那麼難。彰基院訊。2019，14-15 頁。(2022 年 7 月 5 日查閱)
5. 陳邦基。腸道健保 功在抗老~腸道菌與人體健康。長庚醫訊。2019，第 40 卷第 9 期，24-26 頁。(2022 年 7 月 5 日查閱)
6. 日本納豆激酶協會。何謂納豆菌？
網站來源:http://j-nattokinase.org/cn/jnka_nattou_02.html (2022 年 7 月 5 日查閱)
7. 譚健民，陳臺森，柯雅欽，張婉芬。益生菌的迷思~兼論益生菌給與途徑的探討與分享。台北市醫師公會會刊。2019，第 63 卷第 5 期，38-47 頁。(2022 年 7 月 5 日查閱)
8. 韋恩。想攝取納豆保健，注意食用方式與溫度。
網站來源:<https://www.foodnext.net/column/columnist/paper/5470561981> (2022 年 7 月 5 日查閱)
9. 黃姿碧。益菌多好健康 農業益生菌全方位保護農漁牧產業。
網站來源:<https://canr.nchu.edu.tw/web/result/detail.php?id=510> (2022 年 7 月 5 日查閱)
10. Karin Kao。乳酸菌 (Acidophilus ，又稱 A 菌)。
網站來源:<https://helloyishi.com.tw/drugs-supplement/acidophilus/> (2022 年 7 月 4 日查閱)
11. W.R. Su。乳酸桿菌。
網站來源:<https://helloyishi.com.tw/drugs-supplement/lactobacillus/> (2022 年 7 月 14

日查閱)

酵素你吃對了嗎？

彰化基督教醫院營養部 高梅芳 營養師

飯後總是胃堵堵、腸脹氣，吃不太下該怎麼辦？此種狀況很常發生在消化液不足的人身上，由於近代西化飲食低蔬果攝取、加工食品破壞食物酵素；暴飲暴食使得大量胃酸分泌，長時間會使產生胃酸的能力衰退；隨著年齡增長消化液分泌也會衰退，這時攝取一些消化酵素或許能輔助您緩解症狀。

消化酵素主要由胃腸系統產生和分泌，以分解脂肪、蛋白質和碳水化合物，將大分子分解成小分子後，再經由小腸吸收營養，當自身消化酵素分泌不足時大分子物質會刺激腸道黏膜，造成腸道症狀，如：腹瀉、腹脹，嚴重者可能導致免疫疾病。您一定聽過有些人喝牛奶會拉肚，這就是因體內缺乏乳糖分解酵素(乳糖酶)，無法將乳糖分解成半乳糖，而造成的乳糖不耐症狀，近年有研究顯示，攝取 20g 乳糖後補充 3000IU 或 5000IU^{註1} 乳糖酶皆能顯著緩解不適症狀¹。(註 1: IU 為乳糖酶活性單位)

對於持續性腹瀉的患者，補充消化酵素能縮短腹瀉時間。持續性腹瀉已被證明會導致胰腺外分泌功能不全，在一項針對持續性腹瀉兒童的胰酶替代療法隨機對照臨床研究中，在常規治療下實驗組給予胰酵素脂肪酶 8371 USP 單位，每天 3 次，持續 1 個月，相較於安慰劑組腹瀉時間縮短了 7 天。²

「蔬果酵素」和「消化酵素」一樣嗎？

一般我們常聽到蔬果酵素其正確名稱應稱為「蔬果發酵液」，是將乳酸菌、益生菌...等接種在蔬果上使其發酵，就像製作水果醋、釀造醬油的概念，我們攝取發酵液最主要是吃菌的代謝產物，不同的菌株及基質(如:蔬果、大豆)會產生不同種對人體有益的代謝產物，如:有機酸、丁酸等，助於維持健康機能。最有名的莫過於化療漾，化療漾是由多種乳酸菌、酵母菌代謝有機大豆的濃縮液，每毫升中含有機大豆 2.7 公克之發酵液。研究指出可顯著改善癌症病患因化療所造成之疲倦感及食慾減低。³

消化酵素又稱為消化酶，有別於發酵液，在購買此類產品時也可從成分標示分辨，消化酵素的產品其成分會註明酵素種類，如：澱粉分解酵素、乳糖分解酵素、蛋白質分解酵素....等，此類酵素作用是將大分子營養素分解成小分子利於腸道吸收，酵素萃取來源可分為植物性、動物性、微生物性，不同的萃取來源會跟其適應的酸鹼度有關；依台灣目前的食品標示法未規定標示酵素劑量/活性，若產品有標示 USP、LU、PU....等酵素活性就更能確保使用產品後的效益。

(表一)發酵液、消化酵素比較表

	發酵液	消化酵素
說明	將菌接種在基質上(如:蔬果)發酵產生的物質	根據消化種類有專一性，為體內的催化劑
來源	綜合蔬果、穀物、藻類、菇類之發酵產物	萃取自： 水果：鳳梨、木瓜、奇異果

		動物：來自牛或豬的胰酶 微生物：益生菌、酵母菌、真菌
種類 成分	發酵產物、益生菌....等。	蛋白酶、澱粉酶、脂肪酶、糖酶等
作用 機轉	有益人體的代謝物質 如:有機酸、丁酸	將大分子營養素分解成小分子吸收
其他	有效物劑量隨原料變化，有效成分較難定量。	可定量，好的產品會標示酵素活性，如 USP、LU、PU....等。 但台灣未規定必須標示。

簡而言之，「蔬果酵素」猶如綜合維他命，含有多種蔬果發酵產物及些許益生菌，適合日常飲食不均衡、便秘、精神不佳的人；若有腹脹、腹瀉、食物不耐、小腸黏膜受損....等，則建議補充「消化酵素」。

參考資料：

1. Gianluca Ianiro, et al. Digestive Enzyme Supplementation in Gastrointestinal Diseases. *Curr Drug Metab* 2016;17(2):187-193.
2. Ariani Dewi Widodo, et al. Pancreatic enzyme replacement therapy (PERT) in children with persistent diarrhea: avoidance of elemental diet need, accessibility and costs. *Asia Pac J Clin Nutr* 2018;27(3):512-518.
3. 化療漾仿單

營養師上菜一

腸躁症 LOW FODMAP-鮭魚藜麥炊飯

彰基實習生 蔡佳吟、賴霈涵 / 指導老師 邱珮筑、曾雅兒 營養師

FODMAP 是指短鏈碳水化合物，如洋蔥、大蒜、牛奶、花椰菜、蘋果等容易經由腸道菌發酵產氣的食材。避開容易產氣的食物來改善腸躁症則稱 LOW FODMAP 飲食。鮭魚藜麥炊飯是一道低油、低鈉、高纖且製作方法簡單的料理。選用白飯與藜麥作為主食，藜麥含豐富的必需胺基酸(如：組胺酸、蘇胺酸)與膳食纖維、鉀等營養素，搭配爽脆口感的小黃瓜、豆芽菜及鮭魚，利用紅、綠、白的配色促進食慾。最後，在攝取高纖美食的同時，記得多補充水份，以免造成便秘。

鮭魚藜麥炊飯(1 人份)

食材

白米(60g)、藜麥(15g)、鮭魚(60g)、小黃瓜(20g)、豆芽菜(10g)、昆布高湯(70ml)、水(20g)、日式醬油(1 茶匙)、油(1 茶匙，煎鮭魚用)、鹽

做法

- (1) 藜麥洗淨後，浸泡 30 分鐘，去除苦澀味，煮起來比較鬆軟。
- (2) 鮭魚抹上薄鹽，平底鍋加入油，油熱後煎鮭魚至金黃色後拿起後切碎。
- (3) 小黃瓜切小丁後，小黃瓜與豆芽菜加入平底鍋內翻炒，豆芽菜炒到透明起鍋。
- (4) 將米、藜麥、小黃瓜、豆芽菜、高湯、日式醬油全部放入電鍋蒸熟。
- (5) 最後加入切碎的鮭魚拌均勻(若鹹度不夠，再依個人口味加入鹽巴)。

營養成份分析(1 人份)

熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	膳食纖維 (g)	鈉 (mg)	鉀 (mg)	組胺酸 (mg)	蘇胺酸 (mg)
420.8	21.2	10.1	59.4	2	45.8	420	645.5	799

小叮嚀：

- ☆ 確認鮭魚中的魚刺已完全挑除再進行烹調。
- ☆ 藜麥鉀含量高，腎臟病患可以不添加藜麥。

參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署。食品營養成分資料庫。

網站來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> (2022 年 7 月 4 日查閱)

營養師上菜二

泡菜烤肉飯捲

彰基實習生 季茜妮、汪中皓 / 指導老師 邱珮筑、曾雅兒 營養師

在發酵食品中含有多種益生菌，可以保護腸道，例如：味噌、起司、優格、臭豆腐、泡菜等。選用韓國傳統食品-泡菜，搭配小黃瓜、蛋及紅蘿蔔，除了能將發酵食品的好處通通吃下肚以外，也能補充膳食纖維，簡單又為您的生活增添趣味。

食材(一人份)

白米 40g、小黃瓜 40g、紅蘿蔔 40g、蛋 1 顆、泡菜 30g、豬後腿瘦肉 40g、海苔 1 枚(約 1.3g)、油 1 茶匙、烤肉醬 1 茶匙

作法

1. 將紅蘿蔔、小黃瓜洗淨且紅蘿蔔削皮後，紅蘿蔔、小黃瓜切成細長條狀。
2. 紅蘿蔔和小黃瓜經水煮煮熟後撈起備用。
3. 使用半茶匙的油將蛋煎成蛋皮後捲起備用。
4. 使用半茶匙的油將豬肉煎熟後，起鍋前抹上烤肉醬(鹹淡可以個人習慣調整)。
5. 白米洗淨後蒸煮成飯備用。
6. 在海苔上鋪上白飯，並預留一公分不鋪白飯。
7. 放上紅蘿蔔、小黃瓜、蛋、豬肉、泡菜還有抹上一層烤肉醬後捲起。
8. 將飯卷切成易入口的大小即完成。

營養成份分析(一人份)

熱量(Kcal)	碳水化合物(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	膳食纖維(g)	鈉(mg)
347.3	40.85	20.5	11.44	3.07	411.31

小叮嚀

1. 白飯預留的 1 公分可以抹點水，使飯卷不易散開。
2. 泡菜雖然營養價值豐富，但其鈉含量也不容小看，應適量食用避免過量。
3. 購買泡菜時應確認包裝完整性，避免購買凹罐或膨罐。
4. 使用乾淨且乾燥的餐具夾取，使用過的泡菜應密封好並低溫冷藏，避免裡面的益生菌及營養遭受破壞或變質。

參考資料：

1. 衛生福利部食品藥物管理署。食品營養成分資料庫。

網站來源：<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178> (2022 年 7 月 4 日查閱)

食在最 IN

發酵食品與腸道

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 陳薇鈞 營養師

發酵食品是很有趣的食品，就像魔法一樣，利用酵母菌、乳酸菌或麴菌，就可以將食材搖身一變為另外一種食物，如：醬油、醋、啤酒、麵包、泡菜…等。可以延長食物的保存時間，亦可增加風味，在生活中已很普遍。本篇就帶大家瞧瞧幾種常見發酵食品。

麵包(Bread)

市面麵包琳瑯滿目，翻開營養標示，有的麵包成分品項多到驚人，也常聽到吃麵包容易脹氣，這誘人的食物到底好或不好呢？如何選擇？

麵包的製程主要利用酵母菌發酵，酵母又分為天然酵母及商業酵母。天然酵母為果實、蔬菜在自然環境中所產生的菌種，使用天然酵母發酵的麵包風味比較多元且發酵時間較久，但同時酵母利用材料會比較完全，因此容易對麵粉中的麩質不耐者可選擇天然酵母麵包。商業酵母其實也是由天然酵母中分離出，菌株較單一，但發酵時間快且風味較一致，因發酵時間較短，原料利用的少，保留原本食材的成分，因此容易對麵粉麩質過敏者不建議使用。

市售的麵包產品亦有添加許多乳化劑、香料、玉米澱粉或額外的油脂，目的是大量製作為求安定品質、增加風味及降低成品，增加消費者選購的意願，但食品添加物為麵包發酵製程中非必須要添加的成分，因此經常攝取是額外的負擔。哪些麵包對腸道有益處？建議麵包選擇以全麥麵包為主，避免過多的食品添加物。全麥麵粉的水溶性纖維可被腸道益菌利用，產生短鏈脂肪酸，增強腸道黏膜障蔽，降低發炎反應及大腸癌的風險。

泡菜(Kimchi)

醃製蔬菜如泡菜、醃黃瓜、醃蘿蔔等，在亞洲社會是飯桌上不可或缺的搭配角色。水果及蔬菜是極易腐敗的食物，透過發酵具有延長其保存期限。發酵過後脂肪含量會下降，纖維量增加，也是維生素 K 含量豐富的食物。一篇文獻指出，韓式泡菜具有預防肥胖的效果，在 BMI>25 的韓國女性，每天三餐各攝取 60g 泡菜，具有減重的結果。探討原因，發酵蔬菜可以增加腸道中的乳酸菌(lactobacillus spp)、乳桿菌種(Leuconostoc spp)，調整體質成為抗肥胖的體質；類桿菌屬(Bacteroides)、普雷沃菌(Prevotella)亦在攝食泡菜後在腸道發現有增加的趨勢，兩種菌株也與肥胖呈負相關。泡菜亦有改善血糖的研究，增加胰島素敏感度。泡菜為含鈉量高的食物，建議適量攝取，不過有趣的是有一篇文獻中，食用泡菜後具有降低血壓的結果。

康普茶(Kombucha)

最近市面上常看到 O 惜康普茶、葡 X 王康普茶，喝起來有點微酸微甜，適

合在酷暑的夏天來個一杯。

康普茶為將紅茶或其他茶類利用細菌及酵母菌共同發酵(SCOBY)所製成的飲品，而康普茶的由來為韓國的 Kombu 醫生為了治療當時天皇的腸道問題開發出來。康普茶的酸度，依照發酵程度不同，其酸度主要由醋酸菌所產生，也包括蘋果酸、檸檬酸、乳酸等許多有機酸，而康普茶中的駒行桿菌(Komagataeibacter)生成的葡萄糖酸可以改善低血鈣、低血鎂及貧血，也可以抑制腸道壞菌，改善胃部不適。另外康普茶含有許多對身體有益的化合物，如類黃酮、兒茶素及其衍生物。假日想來杯手搖飲?不妨試試看康普茶，滿足口慾又有保健效果喔!

每種發酵食品，都含有不同的微生物群，發酵過程中也能將原食材的成分改變，有的會產生更有營養價值的成分，有的會變得更容易吸收，亦可增加腸道多樣性改善體質。目前發酵食品已被證實對健康有許多益處，建議可適量攝取。

參考資料：

1. Toril Bakken, et al. Consumption of Whole-Grain Bread and Risk of Colorectal Cancer among Norwegian Women (the NOWAC Study). *Nutrients* 2016;8(1):40.
2. Kyungsun Han, et al. Contrasting effects of fresh and fermented kimchi consumption on gut microbiota composition and gene expression related to metabolic syndrome in obese Korean women. *Mol Nutr Food Res* 2015;59(5):1004-1008.
3. Eun Kyoung Kim, et al. Fermented kimchi reduces body weight and improves metabolic parameters in overweight and obese patients. *Nutrition Research* 2011;31(6):436-443.
4. Jayme César da Silva Júnior, et al. Kombucha: Formulation, chemical composition, and therapeutic potentialities. *Curr Res Food Sci* 2022;5:360-365
5. Mayank Kaashyap, et al. Microbial Diversity and Characteristics of Kombucha as Revealed by Metagenomic and Physicochemical Analysis. *Nutrients* 2021;13(12):4446.
6. Natasha K. Leeuwendaal, et al. Fermented Foods, Health and the Gut Microbiome. *Nutrients* 2022;14(7):1527.

相信大家對腸躁症這個名詞都不陌生，全名為大腸激躁症。根據研究顯示，在台灣腸躁症盛行率約 17.5-22.1%，而您是否也受此問題所困擾影響生活作息，除了藥物控制症狀外，我們是否能透過飲食來改善呢?讓我們繼續看下去吧！

什麼是腸躁症?

腸躁症是一種慢性且反覆性腸胃道功能異常病症，常見的症狀有腹痛、腹脹、腹瀉、便秘等，目前診斷標準參考「羅馬準則 IV」，其內容主要條件為:在過去三個內平均每周至少一天有反覆性腹痛發生，以及伴隨以下三點中的兩項或以上:(1)與排便的行為有關(2)排便頻率改變(3)排便型態改變。

什麼是低 FODMAP 飲食?

澳洲蒙納許大學研究發現腸躁症患者採低 FODMAP 飲食能夠改善症狀，其所謂的 FODMAP(fermentable Oligosaccharides Disaccharides Monosaccharides And Polyols)為可發酵性的寡糖、雙糖、單糖以及多元醇，簡單來說就是一群短鏈碳水化合物和醣醇；若飲食中攝取較多 FODMAP 時，無法被大腸所吸收而進入大腸中，易增加水分進入腸道、經由腸道菌叢發酵產生氣體，進而引發腹脹、腹痛等情形。

什麼是低 FODMAP 飲食透過下表我們可以知道：

	高 FODMAP 食物	低 FODMAP 食物
水果類	蘋果、櫻桃、芒果、柚子、西瓜、梨子、桃子、柿子	香蕉、藍莓、草莓、蔓越莓、葡萄柚、哈密瓜、葡萄、檸檬、柑橘、百香果
蔬菜類	蘆筍、大蒜、洋蔥、紅蔥頭、蔥白、香菇、白花椰菜、碗豆	紅蘿蔔、辣椒、韭菜、小黃瓜、茄子、薑、四季豆、萵苣、菠菜、番茄、櫛瓜
全穀雜糧類	大麥、裸麥、小麥及其製品、乾豆類	白米、玉米、燕麥、蕎麥、藜麥、馬鈴薯、
豆魚蛋肉類	加工過的肉類、黃豆	肉類、豆腐、天貝、蛋、海鮮
乳品類	乳製品、鮮奶、優格、瑞可達起司、茅屋起司	無乳糖鮮奶、無乳糖優格、奶、其他起司
堅果種子類	開心果、腰果	夏威夷果、花生、胡桃、松子
其他	蜂蜜、甘露糖、高果糖玉米糖漿、果糖	楓糖、蔗糖、轉化糖漿

執行低 FODMAP 飲食分為三個階段，第一階段為初始期：完全採低 FODMAP 飲食(6-8 週)，第二階段為重新導入期，第三階段為維持期，以釐清患者對個別化食物腸胃耐受程度。建議採低 FODMAP 飲食時需透過專業醫師指示及營養師的協助，才不會因飲食上的限制而導致營養不平衡。

參考資料：

1. World Gastroenterology Organisation guideline on diet and the gut 2018.
2. Chang F.Y., Lu C.L. The clinical significances of irritable bowel syndrome in Taiwan. Journal of gastroenterology and hepatology 2011;26:102-105.
3. Christopher J. Black. Review article: Diagnosis and investigation of irritable bowel syndrome. Alimentary pharmacology & therapeutics 2021;54:S33-S43.
4. 台灣胃腸神經與蠕動學會-大腸激躁症
網站來源:http://www.tnms.org.tw/?action=health_one&news=589374120 (2022 年 7 月 1 日查閱)
5. 台灣胃腸神經與蠕動學會-低腹敏飲食治療大腸激躁症
網站來源: http://www.tnms.org.tw/?action=health_one&news=267190345 (2022 年 7 月 1 日查閱)

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 111 年度活力營養活動

主題:我的餐盤

活動日期：2022-08-17 (三)

2022-12-14 (三)

活動時間： 上午 08：30~11：30 (不需報名)

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳 (服務台前)

洽詢專線： 04-7238595 轉 7188

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 111 年度大廳團衛主題-防癌

日期	時間	次主題
2022-08-31 週三	上午 10:00~11:00	原來你最好
2022-10-26 週三	上午 10:00~11:00	腸道清道夫
2022-12-28 週三	上午 10:00~11:00	鏘鮮生活，晒手向前

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳 (藥局前)

洽詢專線： 04-7238595 轉 7188 (活動不須報名)

*免費活動！ 歡迎大家踴躍參加！

*活動可能因疫情有所變動，活動前請來電洽詢。

健康食力平台

低醣、抗發炎，營養濃縮配方，益添兩罐，體力恢復看得見。



彰化基督教醫院 彰化基督教醫院 永信食品 共同研發

添加雙重元素 調節生理機能

- ω-3魚油**
富含EPA、DHA
(1,000毫克/每罐)
- 植化素 綠茶萃取物**
含兒茶素(EGCG)
(30毫克/每罐)

使用方法

- 建議每日飲用2罐
- 補充時間：
餐間點心補充、
配合一般飲食食用

如有需求請洽詢：活力營養中心
或電詢營養部3041、活力營養中心7188



快掃描 QR code，加入食力平台

首次登入會員，贈\$30 折扣碼

更多優惠活動請上健康食力網

平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>