

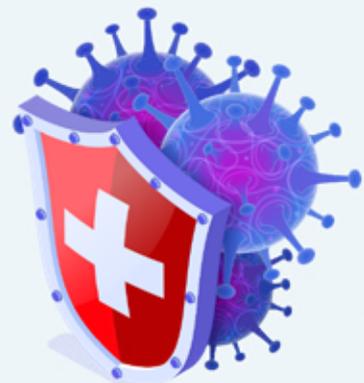
疫情來勢洶洶

你的免疫力 超前部署了嗎？



劉宜洵 營養師

- 中國醫藥大學附設醫院 健檢中心營養師
- 生活大小事 健康老實說 節目特約營養師
- 東森新聞健康知識 顧問營養師
- 三立 婆媳當家 健康有方 節目特約營養師
- 東森醫師好辣醫師營養師專家團
- 全省新光三越百貨健康巡迴講座營養師



你在家待多久了？出門戴口罩、消毒消不停，回家先唱洗手歌外加換衣服；不能上學、不能聚會、不能出遊，實聯制再加社交距離，這「限制生活」全球過了多久？在21世紀之際，人類竟敗給一隻病毒：新型冠狀病毒，引發轟動全世界的新冠肺炎（COVID-19），至今已造成超過410萬人死亡，近1.9億人感染。這隻病毒很狡猾，把人類打的措手不及，傷亡累累，其中關鍵點是——它會變形（也就是俗稱RNA病毒）。

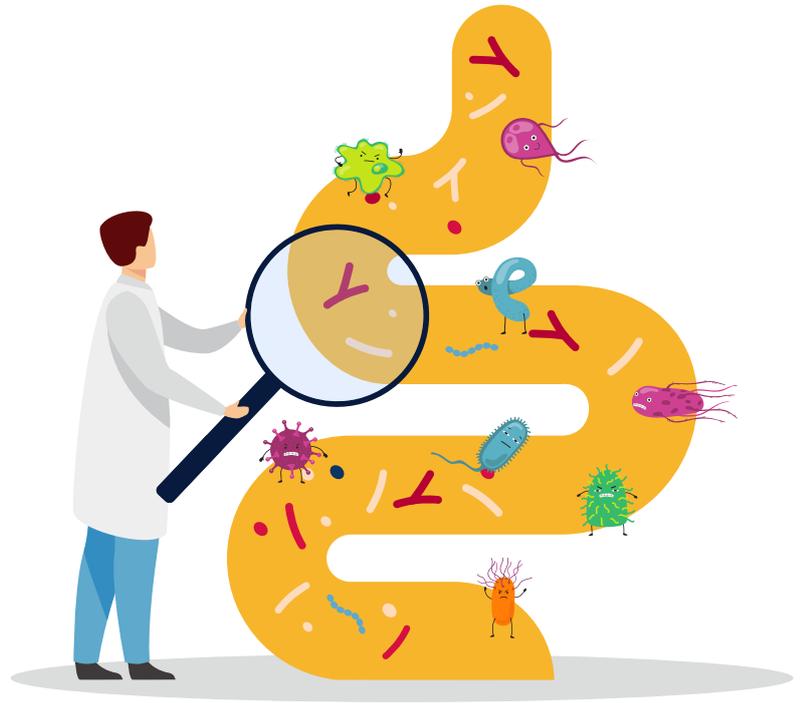
爆發疫情一年多以來，已有多種變異病毒株引起關注，包括最先出現在英國肯特的Alpha、南非的Beta、巴西的Gamma，以及最近傳染力超強的印度Delta病毒。面對這些來勢洶洶的「變化」，你的「免疫軍」準備好了嗎？

腸道好菌 有益提升免疫力

英國醫學期刊（BMJ）最新出版的期刊《腸胃（Gut）》中研究發現，新冠肺炎雖是呼吸道疾病，卻與腸道菌種的好壞脫離不了關係，無論患者是否接受過藥物治療，與非 COVID-19 患者相比，COVID-19 患者的腸道微生物組成都發生了顯著變化。更重要的是，幾種具有已知免疫調節潛力的腸道共生菌，如雙歧桿菌在患者中的非常缺乏；即使疾病康復後30天內也難以恢復益菌數量；換句話說腸道益菌的失衡嚴重，大大增加疾病罹患率與重症率。由此可知，在這一波變異疫情中要降低病毒入侵，除了勤洗手、戴口罩、打疫苗外，可以用「吃」的把腸道好菌防護網建構起來，提升超強免疫力。

你的腸道健康嗎？

腸道是人體最大的免疫器官，擁有70%免疫球蛋白，而維持菌相平衡，就是能讓好菌（對人體有益）多於壞菌（對人體有害）；說起來容易，做起來可真難，一般飲食正常的情況下，各種好菌、壞菌依照腸道環境現狀而自然生長，達到平衡。如果你經常飲食不正常、偏食、吃太多垃圾食物；作息不正常、壓力過大或常生病；經常熬夜、精神緊張、缺乏運動；常常腹痛、消化不良、便秘或脹氣；甚至呼吸道過敏、皮膚過敏等問題，要小心！你的腸道可是「壞人當道」，免疫防護漏洞百出呢！



優格能補充益生菌嗎

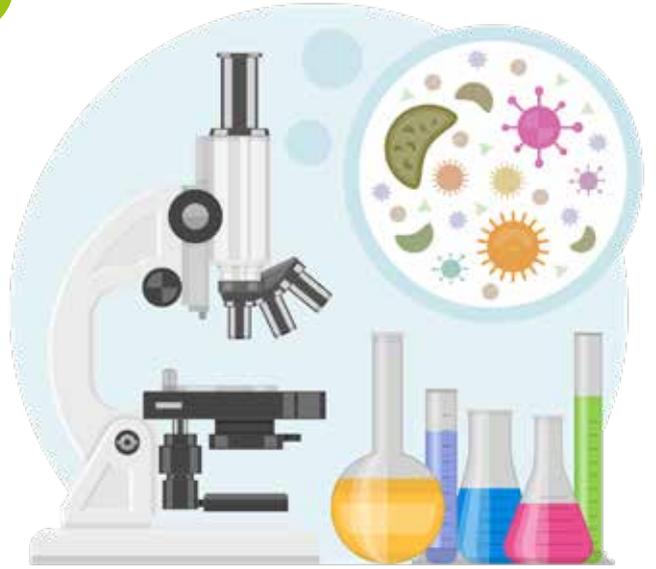
現代醫學證實，促進腸道菌種平衡，維持消化道機的快速有效又安全的方法，就是補充好菌。你可能想說，我每天吃優格就在補充乳酸菌了，還需要另外吃益生菌嗎？其實「乳酸菌」指利用碳水化合物進行發酵，而產生大量乳酸的細菌，而「益生菌」則是從乳酸菌中萬中挑選出來，經過實驗證實有功效性的細菌，所以乳酸菌≠益生菌。只有經過功能性研究篩選出來的益生菌，擁有菌株編號，即是取得「正名」。



益生菌生產技術是關鍵



既然益生菌也是「菌」，專門殺菌的胃酸（強酸）、消化液（鹼性）當然也不會客氣。為了提高存活率及食用方便性，益生菌的「生產技術」即是關鍵。國外有知名藥廠擁有超過36年的研發背景，專精致力研發各項功能菌株，更取得3項專利包埋技術，利用特殊多層包埋製造『特殊耐酸鹼性的益生菌』，讓吃進去的好菌有最大的機會存活下來，最後抵達腸道發揮作用。當我們想方設法讓益生菌逃過胃酸、消化液的獵殺後順利進入腸道，要讓他們長期住下來、生小孩（進行定殖、繁衍），藉以取代壞菌、抑制壞菌生長繁殖，就得提供它們愛吃的食物。



好菌的食物益生質，也稱益菌生；益菌生多為膳食纖維，如果寡糖、異麥芽寡糖等。好菌能分解這些食物產生乳酸、醋酸等，使腸道環境成『弱酸性』，壞菌無法增殖，就可順利調節菌叢平衡，改善腸蠕動，提升全身機能。



持續養好菌 建立腸道防護網 重獲最強免疫力

益生菌這麼好，難道要像外面廣告說的菌數吃越多越好嗎？事實上，菌數的定殖（繁殖）力才是重點。益生菌在腸道內的定殖量是固定的，假設標榜500億的菌數無法抵達腸道定殖，就算吃1000億也還是=0。所以能提出定殖效率的益生菌，才是「真的吃到」益生菌。

最後請記住，長期累月的強大壞菌不會一時半刻就被消滅，聰明挑選「正名功效 益生菌+益生質」的純淨配方，無添加一堆香料添加物，定時足量食用達到一定時間，再配合良好生活與飲食習慣，持續『養好菌』，不讓壞菌壯大，超前部署的「腸道防護網」即刻建立，重獲最強免疫力。

本文參考資料：

1. Yeoh YK., et al. Gut microbiota composition reflects disease severity and dysfunctional immune responses in patients with COVID-19. *Gut*. 2021 Apr ; 70(4) : 698 - 706.
2. Aure' lien Trompette, et al. Dietary Fiber Confers Protection against Flu by Shaping Ly6c-Patrolling Monocyte Hematopoiesis and CD8+ T Cell Metabolism. *Immunity*. 2018 May ; 48, 992 - 1005.
3. Del Piano, et al. In Vitro Sensitivity of Probiotics to Human Pancreatic Juice. *J of Cli Gastroenterol*. 2008 Sep ; 42(3) : 170 - 173.
4. W P Charteris, et al. Development and application of an in vitro methodology to determine the transit tolerance of potentially probiotic *Lactobacillus* and *Bifidobacterium* species in the upper human gastrointestinal tract. *J Appl Microbiol*. 1998 May ; 84(5) : 759 - 768.
5. Probiotics : What You Need To Know ?
6. What are probiotics and prebiotics ?
7. What is the difference between prebiotics and probiotics ?