

健康從腸計議 (1)

香菇多醣改善胃功能，預防胃酸倒流

胃是消化系統的一部分，上接食道，下接十二指腸，負責儲存和消化食物，將食物研磨成小塊，以便進一步吸收。食物入胃後可引起 **胃泌素 Gastrin** 和 **胃動素 Motilin** 等的釋放，使食道下段括約肌收縮。而括約肌鬆弛有可能造成胃酸倒流，食道灼熱或火燒心等問題。

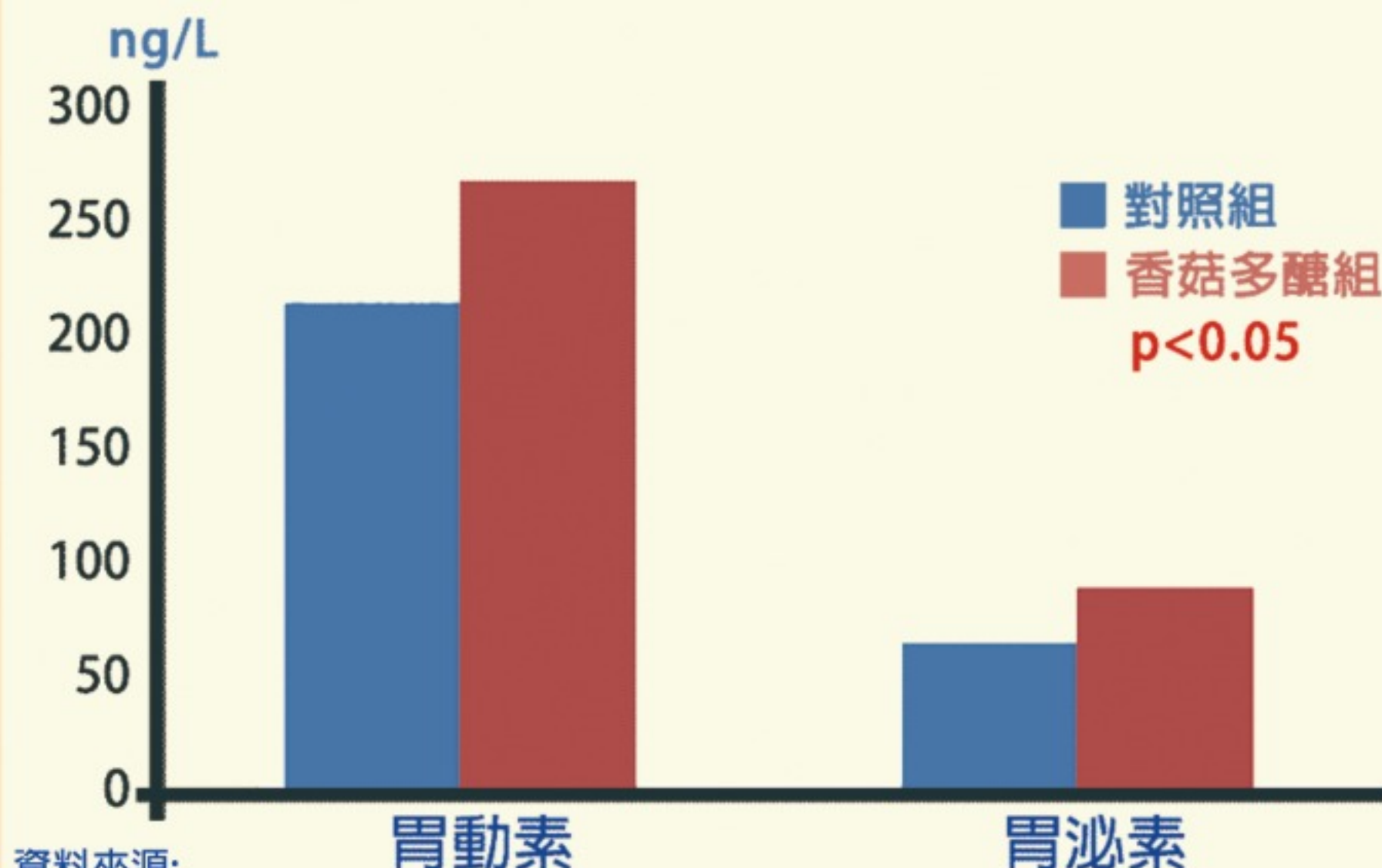
胃泌素 Gastrin 經由胃部 G-細胞分泌，能刺激胃壁細胞分泌胃酸，活化胃蛋白酶，促進食物中蛋白質的分解，增加腸胃平滑肌收縮頻率，以利消化。同時胃泌素可以促進胃黏膜組織的生長，保護胃免於潰瘍傷害。胃酸的低 pH 值會刺激胰泌素的分泌，預備胃中食糜進入十二指腸之消化。

胃動素 Motilin 對饑餓感、膽囊排空和葡萄糖誘導的胰島素分泌有促進作用。空腹時，胃動素誘導胃收縮，產生饑餓感；餐後通過營養物質和其他腸道激素的調節，胃動素的分泌受到抑制；並加速胃排空。

貴陽市疾病預防控制中心陳儀、何守等，進行一項「**香菇多醣食品改善運動員腸道功能的作用分析**」。選擇大學生運動員 80 名，男女比例 1:1，年齡 21~22 歲。包括游泳、田徑，散打和舉重專業各 20 名。按專業和性別隨機分實驗組和對照組，每組 40 人。所有運動員在專業營養師指導下，進行合理飲食，並保持和攝入食品種類一致。

1. 香菇多醣組 食用香菇多醣，100 g/天，連續服用 100 天
2. 對照組 服用色香味和造型相似的膨化食品，代替香菇多醣

通過檢測運動員血中的腸道激素、香菇多醣組的「**胃泌素**」和「**胃動素**」表達水平顯著高於對照組 $p < 0.05$ ，說明**香菇多醣有效促進消化，增強胃功能，改善胃酸倒流，食道灼熱或火燒心等問題。**



資料來源:
陳儀、何守等
香菇多醣食品改善運動員腸道功能的作用分析