

健康從腸計議 (2)

香菇多醣活化腸道益生菌

腸道是人體最大的免疫器官，人體70%以上的免疫細胞都在腸道，保護身體。腸道菌數量以大腸最多，小腸次之，胃最少。

腸道細菌可分為好菌(益菌、共生菌)，佔10~20%。壞菌(害菌、致病菌)，佔約20%，以及中性菌(伺機菌、條件致病菌)，佔約60~70%。中性菌平時不好不壞，但會伺機變好變壞，端視何者佔優勢而靠攏。這些腸道菌落形成之「菌-腸-腦」軸 **Microbiota-Gut-Brain Axis**，調控神經傳導、內分泌、消化、代謝、免疫作用、因此與全身之各種生理及疾病都有密切的關聯。

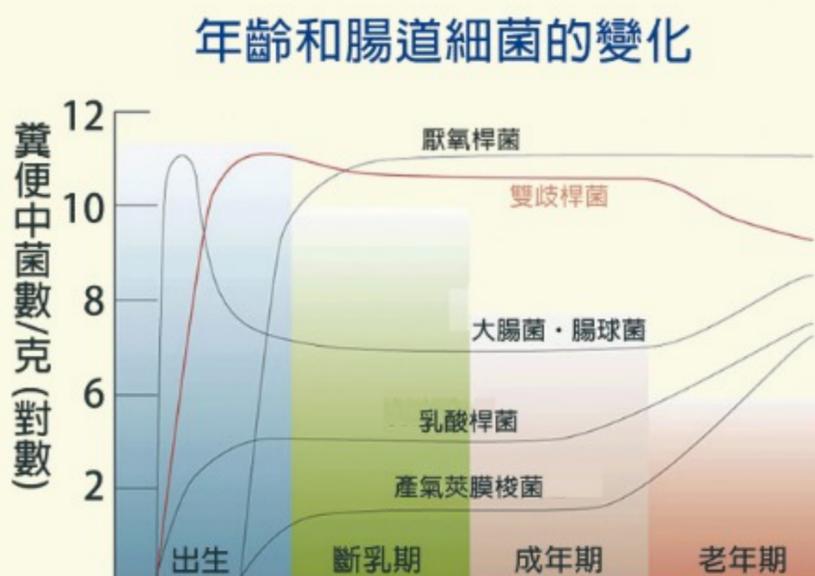
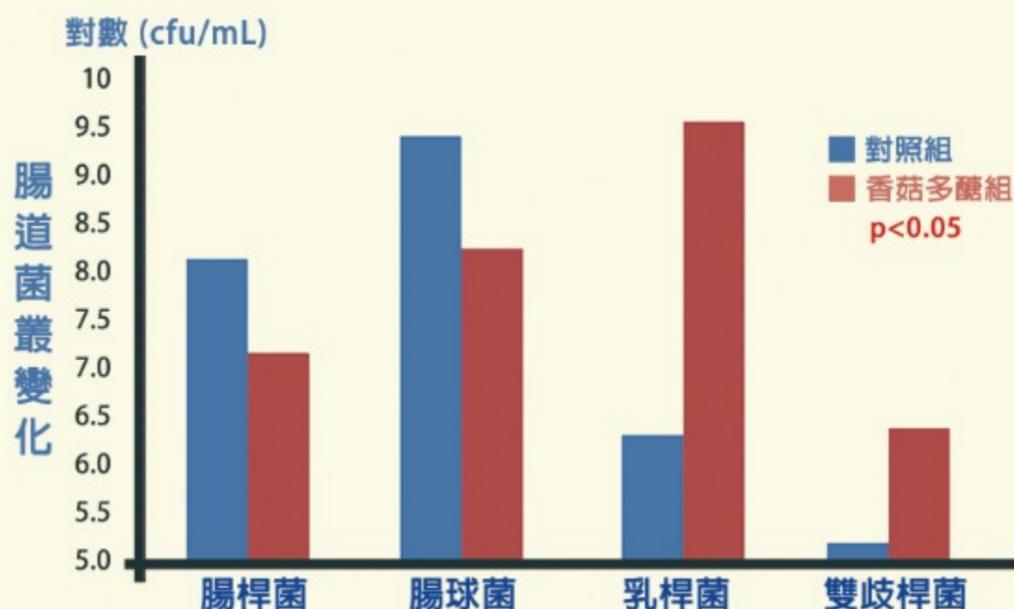
腸道中較常被提及的**好菌**有：乳酸桿菌 *Lactobacillus*、雙歧桿菌 *Bifidobacterium*、布拉氏酵母菌和乳酸腸球菌、枯草芽孢桿菌等。而屬於**壞菌**的有：金黃色葡萄球菌、大腸桿菌、綠膿桿菌、沙門氏桿菌、霍亂弧菌、鏈球菌等。另屬於**中性菌**的有：非病原性大腸桿菌、糞鏈球菌、厭氧性鏈球菌、酵母菌、黴菌(真菌)、麴菌等等。

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**」。研究食用香菇多醣對腸道細菌群變化的影響。研究選擇大學生運動員80名，男女比例1:1，年齡21~22歲之間。包括游泳專業、田徑專業，散打專業和

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，100g/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

通過檢測運動員糞便中主要微生物含量，香菇多醣組糞便中雙歧桿菌和乳桿菌的含量顯著增加；同時屬於**壞菌**的腸桿菌和腸球菌數量有效降低 ($p < 0.05$)，證明**香菇多醣有效改善腸道健康，維持「菌-腸-腦」軸平衡**。



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

資料來源：東京大學光岡知足名譽教授

免疫力的改變