

健康從腸計議 (4)

香菇多醣改善排便功能

健康人士每天排便 1~2 次，排除體內廢物和毒素。便秘令腸道累積廢物和毒素，長期化容易導致腸癌。便秘者如患高血壓、動脈硬化等疾病，容易在排便時突發腦溢血，導致昏迷。

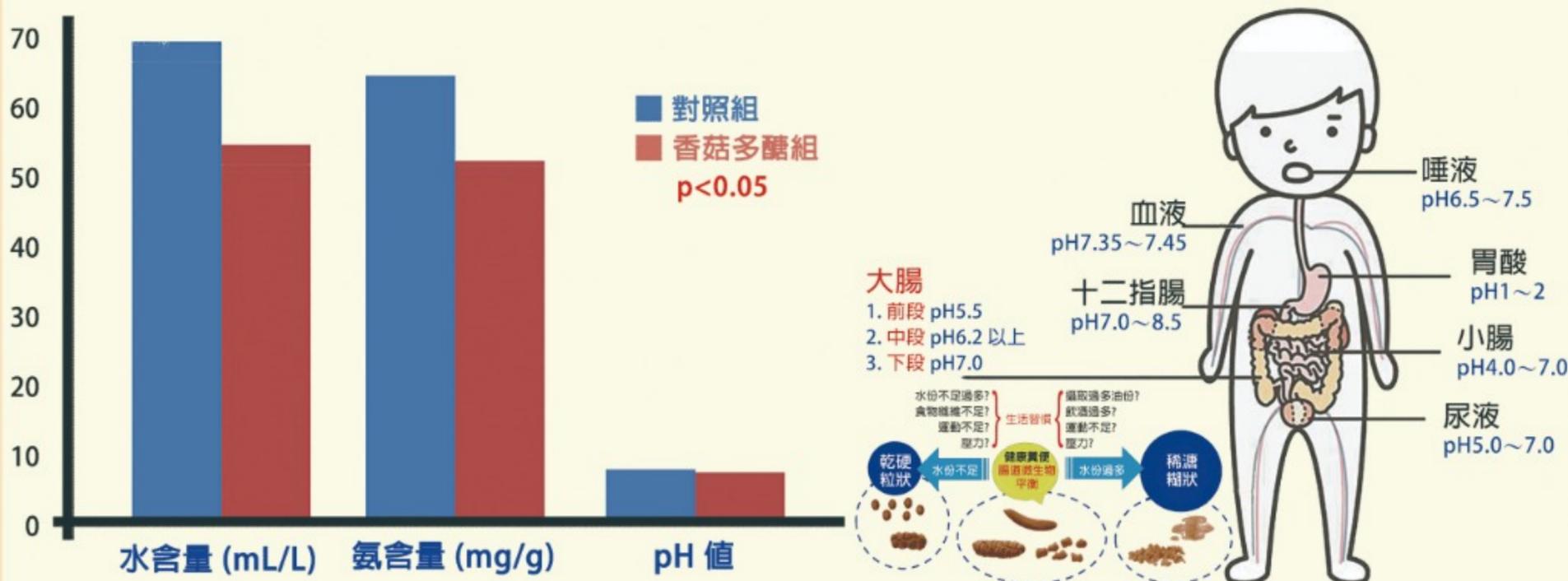
正常大腸腸道為中性至弱鹼性，pH 值約為 7~8。腸道微生物的數量和平衡，影響食物的消化、吸收和代謝，改變腸道環境。當大腸桿菌、綠膿桿菌、沙門氏桿菌等壞菌和好菌 (例如乳酸桿菌、雙歧桿菌) 數量失去平衡，中性菌的糞鏈球菌、厭氧性鏈球菌、酵母菌等會傾向於壞菌，共同製造毒素，如硫化氫，苯酚，氨等致癌物質，並出現大便干燥、不通暢，放臭屁，甚至 3 至 5 天才大便一次的便秘現象。

貴陽市疾病預防控制中心，一項「香菇多醣食品改善運動員腸道功能的作用分析」的研究，調查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，隨機分為「香菇多醣組」和「對照組」，每組 40 人

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

研究檢測運動員糞便，兩組有顯著差異 $p < 0.05$ 。香菇多醣組糞便

1. pH 值更接近中性，說明香菇多醣有效改善腸道 pH 值;
2. 氨含量較低，說明香菇多醣可以提高蛋白質的利用率，降低糞便的氨含量;
3. 水含量較低，說明香菇多醣可有效降低糞便的含水量，提高糞便成型，促進排泄。



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