

寡糖

改善便秘防胀气

便秘乃是“万病之源”，现代医学研究证实，长期便秘会引发不同的疾病而提早老化，轻者如口臭、酸痛，重者如肠癌、乳癌等。所以便秘不仅是肠内遭到污染的证据，同时也代表身体异常的异种信号。

Q: 寡糖能够改善和治疗便秘吗？

A: 便秘的防治并不是很困难，尤其近年来上市的寡糖更发挥了出人意料的效果。1920 年代的研究就指出，若能增加肠内的双叉杆菌，即可迅速有效改善便秘。寡糖能明显改善便秘，除了其本身的渗透压会使肠壁水分释出外，最重要的是，寡糖有促进双叉杆菌大量增殖的作用。

便秘者肠内环境是硷性的，但双叉杆菌在代谢过程中产生的醋酸、乳酸等有机酸，却可促使肠道转为弱酸性，身体渗入的水分增多，刺激了肠子蠕动，从而缓解便秘。

学者发现，便秘者肠内菌群十分不平衡，粪便中的细菌比健康者少了 25% 的双叉杆菌。也有报导说，在 50% 便秘者的粪便中，并无双叉杆菌的存在。因此便秘的预防和治疗关键，乃在于保持肠道理想的双叉杆菌数目，而双叉杆菌最直接的活力来源正是寡糖！

Q: 我常“一肚子气”胀得受不了，怎么办呢？

A: 异肠胃胀气乃是消化系统常见的毛病。通常我们的消化道中都会存留大约 150 毫升的气体，它们是来自口腔吞入的空气，以及由肠内细菌分解未被消化吸收的食物成分时所产生的。当气体积聚在肠胃过多时，就会造成腹胀、嗝气、腹鸣和排气连连等症状。改变饮食方式，对解决肠胃胀气会有帮助，治本之道还是得从维持肠内菌群的生态平衡着手。

双叉杆菌不仅对肠道内细菌的构成有举足轻重的影响，它也是在肠内不会制造气体的良菌。双叉杆菌不会产气，它能在肠内增殖，对身体有好处。一方面双叉杆菌也具有促进食物消化吸收的作用，另一方面双叉杆菌所造成的酸性环境，不但增强了肠道正常蠕动功能，而且还抑制了产气细菌的繁殖，故能有效防治“一肚子气”所引发的各种症状，甚至对肝硬化引起的腹胀，亦有明显改善效果。

Q: 若出国遇上水土不服，食用寡糖会有帮助吗？

A: 所谓“水土不服”是指人到了一个新环境后，在短时间内发生肠胃不适而频频下痢的症状，医学上称之为“旅行者腹泻”，此乃旅行中最常见的疾病。

微生物学指出，任何一种腹泻病都是肠道微生态失调的表现。肠道正常菌群的增减变动，会大大降低了生物拮抗作用，使得外袭菌或过路菌有机可趁，优势繁殖。

就以在旅行者腹泻中占有重要角色的大肠杆菌来说，其乃典型的正常菌群成员，它的致病性与否，即取决于数量上之多寡。因此从微生物学来看，旅行者腹泻其实由肠道菌群结构的改变所造成。因此，旅行者腹泻的防治，用药并非首选，止泻剂和抗生素既使有效，也会带来不良作用。建议大家如在旅行前两周开始食用寡糖，一直到行程结束后才停止摄取，可以有效改善腹泻的现象，显然寡糖乃是一类很好的“益生原”。希望大家都能“快快乐乐出门，平平安安的回家。①



❖ 下期预告：寡糖是否有效直接改善慢性病及一些常见症状？下期告诉你。