

“肠道健康与你”



作者: Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹医生 (MBBS Melb (Aus), FRACGP)

家庭医生

发布日期: 2024 年 9 月 10 日

邝珍莹医生的愿景是教育和激励个人和人群获得更好的健康结果。

她的使命是通过她的文章帮助理解对普通人健康很重要的丰富科学文章，并突出影响您的关键健康问题。

在人体内部和外部，都存在着估计有 39 万亿个微生物细胞的微生物组，包括细菌、病毒和真菌。它遍布你的身体，但主要在你的肠道中。您的微生物组与您的健康密切相关。

肠道微生物组是指居住在胃肠道并产生对人类健康至关重要的代谢物的微生物（即细菌、病毒和真菌）的集合群。¹

微生物组的失衡如何影响健康？

- **皮肤** - 痤疮、湿疹
- **你的体重** - 一些研究发现，超重的人往往拥有更多类型的微生物，这些微生物可以从食物中收集能量并帮助身体储存脂肪。
- **大脑健康** - 焦虑、抑郁、压力、阿尔茨海默病
- **牙齿问题** - 牙龈疾病、蛀牙
- **自身免疫性疾病** - 纤维肌痛、狼疮、多发性硬化症、类风湿性关节炎和 1 型糖尿病

¹ <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/gut-microbiome>

- 过敏症和哮喘
- 炎症性肠病 - 克罗恩病、溃疡性结肠炎
- 免疫

肠器官轴

肠道中的微生物组在肠道器官轴中起着重要作用。

肠器官轴是一个双向或多向、多渠道的通信系统，允许肠道和肠外器官相互交流。²

它有助于产生调节情绪、行为、认知和免疫反应所需的激素和神经递质。

肠道微生物组还支持肠道屏障的健康和完整性，有助于防止胃肠道内的有害物质进入血液并产生全身（全身）炎症。³

有些事情，例如某些饮食或抗生素，可能会破坏它。

但您的生活方式可以提供帮助。

通过支持健康的肠道微生物组，我们可以降低患病的风险。

您如何帮助您的微生物组

生活方式

充足的睡眠 - 目标是每晚 7-8 小时
缓解压力
定期锻炼
饮食：高纤维食物、益生菌食物

² <https://asm.org/articles/2023/january/gut-microbiome-communication-the-gut-organ-axis#:~:text=The%20gut%20organ%20axis%20is,gut%20microbiome%20affects%20human%20health.>

³ https://www.medicalnewstoday.com/articles/gut-microbiome-mental-health-crohns?utm_source=Sailthru%20Email&utm_medium=Email&utm_campaign=MNT%20Daily%20News&utm_content=2024-09-09&apid=39536389&rvid=57745dcd5600013ccd6bf17470f400c7984eb3c97ebc5b705c40bd9a970f6ad3

益生元与益生菌

益生元

益生元 实际上不含细菌。 益生元是益生菌的食物。

它们是帮助细菌生长的燃料。所有益生元都是存在于水果、蔬菜和全谷物等高纤维食物中的一种膳食纤维。例子包括全谷物、香蕉、蔬菜、洋葱、大蒜、大豆和朝鲜蓟。

益生菌

益生菌 是微小的活微生物，包括存在于许多发酵食品中的细菌和酵母，包括酸奶、豆豉、酸菜、辛奇、开菲尔。

您不需要服用益生元才能使益生菌发挥作用，但服用它们可能会使您的益生菌更有效。

建议同时服用益生元和益生菌，以保持肠道健康。

有趣的研究⁴:

- 与每天吃一份或更少或超过五份相比，每天吃最多三份辛奇与较低的肥胖风险有关。
- 发酵食品可能具有积极的代谢作用，这要归功于发酵过程中存在的益生元和益生菌营养物质。
- 研究人员说，虽然不建议过量食用辛奇，但在饮食中添加更多发酵蔬菜可能是促进更好的代谢和微生物组健康的一种方法。

益生元和益生菌补充剂有必要吗？

对于大多数健康人来说，没有必要服用益生元或益生菌补充剂。

然而，对于免疫系统没有减弱或没有基础疾病的人来说，这样做的风险通常很小。

⁴ <https://bmjopen.bmj.com/content/14/2/e076650>

鉴于益生菌细胞在其整个保质期内都会死亡，请确保您购买的信誉良好的产品可以保证其标签上至少有 10 亿个活培养物——通常列为菌落形成单位（CFU）。⁵

什么时候是服用益生元和益生菌补充剂的最佳时间？

您可以将益生元和益生菌一起服用。重要的是一致性。

最后的想法：

下次您进行健康检查时，请花点时间反思您的生活习惯，并与您的医生讨论如何改善上述情况，以创造更美好、更健康的您和我们的星球。

“迈向更好的健康结果”



⁵ <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Probiotics-HealthProfessional/>

关于作者:

Chrystal Fong Chern Ying 邝珍莹 医生 (MBBS 墨尔本, FRACGP) 目前在新加坡先进医学研究所 (SAM) 控股子公司的 Asia HealthPartners 担任家庭医生, 该子公司位于新加坡乌节路的 Lucky Plaza。

邝珍莹医生被列入亚洲医疗保健、健康和美容医学出版机构 Health365 的健康检查提供者编辑名单。她对健康预防特别感兴趣, 并将运动心理学和生活方式医学原理纳入她的健康检查和健康促进宣传中。

她将出现在 Britishpedia 即将出版的第 6 版“马来西亚和新加坡的成功人士”中。

她是一名活跃的运动员, 对生活方式医学、医疗技术和长寿主题医疗保健有着浓厚的兴趣。她个人以自己践行生活方式医学支柱并通过她的体育社区和社交媒体平台进行宣传而感到自豪。

她个人的口头禅是“世界是由你的榜样改变的, 而不是你的意见”。

她获得了国际体育学院的健康和行为矫正认证, 她的咨询结合了健康教练方法。

她是新加坡家庭医师学院、新加坡医学会、新加坡行为健康学会、新加坡生活方式医学学会、HIMSS (医疗保健信息和管理系统协会) 的成员。



<http://www.asiahealthpartners.com/>