

## 啟動降血脂的腸道關鍵「食」力

中國醫藥大學附設醫院 吳素珍營養師

你是不是有這樣的感覺？隨著年齡漸漸增加，血中的膽固醇、血脂肪也每年逐漸高升呢？其實隨著全球人口老齡化和生活水平的提高，代謝性疾病如肥胖、糖尿病、動脈硬化、中風、冠心病等心肌梗塞正在迅速增加，其中值得注意的是血脂異常或高脂血症，因為它正是造成這些慢性代謝性疾病的隱形殺手之一。高脂血症的特點包括-總膽固醇 (TC)高、低密度脂蛋白膽固醇 (LDL-C)高、三酸甘油脂(TG)高和高密度脂蛋白(HDL-C)低，其引發的主要因素是由遺傳和環境共同決定的，例如飲食、生活方式、甚至地理位置。早期治療高脂血症可以有效預防相關代謝性疾病的發生。

近年來越來越多的研究表明，腸道微生物群在調節身體新陳代謝上扮演重要角色，其具有調節血脂的功能哦！什麼是腸道微生物群呢？它是指居住在腸胃道中的微生物菌種們，腸道微生物菌群基因的總量高達好幾百億，竟然是人類基因的 100 倍，被稱為人類“第二基因組”，這些腸道微生物好壞共存，形成腸道微生態平衡。它們可在人體代謝中發揮多種功能，像是可以促進免疫力和保護腸道屏障。其中也發現腸道微生物的代謝產物，如：短鏈脂肪酸 (SCFA)，脂多醣 (LPS)和膽汁酸(BA)和高脂血症的發生和發展是有相關的，腸道微生物群可以調節膽固醇在肝臟代謝，促進肌肉脂質氧化，調節脂肪組織中的脂質，從而調節脂質代謝的平衡。

影響腸道微生物群調節膽固醇的代謝和維持腸道平衡的關鍵是什麼呢？當然要給這些好居民(好菌)有好的居住環境和提供它們可以維持生命的食物，如果一直讓它們在充滿髒亂的環境又沒給它們食物，當然好菌就被壞住戶(壞菌)消滅，壞菌自己居住下來(因為壞菌最喜歡這種髒亂的環境)，一但讓壞菌佔據住下來後，它就會搞破壞，影響脂質代謝。所以要好好留住好菌、趕走過多的壞菌，才可維持腸道一定的平衡！而飲食對腸道微生物群的平衡有著極大的影響，因此我們可以透過飲食調節腸道正常菌群，來降低血脂、治療高脂血症！現在就一起來啟動降血脂的腸道關鍵「食」力！

降血脂的腸道關鍵「食」力包括：

#### 一. 減少破壞腸道微生物群的食物

現代人最愛的「西方飲食」是破壞腸道菌平衡的元兇，這些食物就是富含高油脂、高糖分和高鹽分的食物，像是：速食產品(炸雞、炸薯條、雞塊、可樂…)、甜食(甜甜圈、蛋塔、奶油蛋糕)和精製穀物(白飯、麵包…)、加工食品(香腸、臘肉、罐頭食品…)、紅肉和高脂肪乳製品…等，如果攝取太多會破壞好的腸道微生態，讓身體和腸道發炎、代謝失調，所以要減少甚至避免這些食物的攝取。

#### 二. 增加維持腸道平衡的食物

維持腸道平衡的靈魂食物就是「膳食纖維」，腸道微生物群會和纖維作用產生短鏈脂肪酸(SCFA)，短鏈脂肪酸(SCFA)有助於好菌的存活，維持腸道平衡。

平常要多攝取以下富含「纖維」的食物。

種類	食物來源
全穀雜糧類	未經過精製的穀類(藜麥、燕麥、糙米、胚芽米、燕麥、小麥、紫米、紅豆、綠豆、玉米、鷹嘴豆、地瓜……等)
「豆」魚蛋肉類	未經過加工的豆類(黑豆、黃豆、毛豆……等)
蔬菜類	紅莧菜、空心菜、菠菜、青花菜、胡蘿蔔、黑木耳、金針菇、牛蒡、洋蔥、蘆筍、大蒜、韭菜、紫菜、海藻……等
水果類	蘋果、香蕉、芭樂、奇異果、柳橙、草莓
油脂堅果類	核桃、杏仁、松子、亞麻籽
其它類	仙草、愛玉、山粉圓、奇亞籽

### 三. 適度運動

運動可以通過多種途徑增加腸道微生物的多樣性，包括提升抗發炎機制、促進脂肪代謝，因此最好可以維持每周至少 3 次，每次至少 30 分鐘的有氧運動(如:快走、慢跑、騎腳踏車……等)。

總之，高脂、高糖與高鹽的飲食會引起腸道菌群失調，腸道菌群失調又會加重脂質代謝紊亂，從而造成了惡性循環，這種惡性循環在高脂血症的發生發展中起著重要的作用。因此，調節腸道正常菌群來達到降低血脂、治療高脂血症的腸道關鍵「食」力就是要嚐「纖」哦！