

精準營養與腸道菌相

◎林口長庚微菌治療中心副主任 葉元鳴

現代社會由於工作壓力大、飲食不規律，許多人以外食為主，常常處於吃過量或餓過頭的循環，且食物多半過油、過鹹或過甜，使得身體處於亞健康狀態，易造成體內長期慢性發炎。這樣的生活方式讓許多人感到疲憊不堪，甚至影響到了身體健康。這往往導致腸胃問題頻頻發作，體重逐漸增加，但又無從下手改善。

腸道菌相是我們腸道內各種微生物的總稱。這些微生物不僅僅是生活在我們體內的「寄生者」，它們對健康有著重要影響，有研究指出這些住在腸道的微生物可視為人體的一個器官。這些微生物可以幫助消化、合成維生素、調節免疫系統，甚至影響情緒和行為。研究顯示，腸道

內的有益菌群能夠抑制有害菌的生長，維持腸道健康。

精準營養是一種根據基因組、腸道菌相和生活習慣等因素，量身定制的營養方案。這種方法不再是一刀切的健康建議，而是根據每個人的需求，提供最適合的營養建議。例如，有些人可能需要更多的纖維來促進腸道健康，有些人則需要補充特定的維生素或礦物質。

研究發現，不同的飲食習慣會影響腸道菌相的組成，反過來影響我們的健康。例如，高纖維飲食有助於增加有益菌群，促進短鏈脂肪酸（SCFA）的生成，這些脂肪酸對於維持腸道健康、減少炎症反應和改善心血管健康都有重要作用。相反，高脂高糖飲食則可能導致有害菌群增加，進

而引發健康問題。

● 精準營養如何實施

- 一、**基因檢測**：通過基因檢測了解個人的基因組信息，有助於識別出特定營養需求和代謝特點。
- 二、**腸道菌相分析**：進行腸道菌相檢測，了解腸道內微生物的組成和分佈情況。這有助於制定有針對性的飲食計畫，促進有益菌群的生長。
- 三、**量身定制飲食計畫**：根據檢測結果，制定個性化的飲食方案。包括增加纖維的攝入，或是補充特定的益生菌和益生元。

● 透過基因檢測和腸道菌相分析的實踐

透過基因檢測和腸道菌相分析，醫師可與營養師、健康管理師一同制定精準營養計畫。例如：

- **增加纖維攝入**：每天攝入更多的全穀物、蔬菜和水果，或透過額外補充難消化纖維，如難消化性麥芽糊精、Inulin（菊苣纖維）。

- **補充益生菌**：選擇含有特定益生菌的保健食品，如乳酸菌和雙歧桿菌，幫助改善腸道菌相。
- **避免高脂高糖食物**：減少高脂肪、高糖食物的攝入，有助於維持腸道菌相的平衡，並減少自由基產生。
- **中高強度的有氧運動**：每天持續的有氧運動有助於提升腸道內的丁酸，維持腸道黏膜功能、調節腸道免疫力。

隨著科技的進步，精準營養和腸道菌相研究將變得更加深入和普及。我們期待未來每個人都能通過個性化的營養方案，達到最佳的健康狀態。理解和運用這些知識，不僅能改善生活品質，還能預防多種慢性疾病的發生。

精準營養與腸道菌相的結合，代表了現代醫學的一個重要趨勢。微菌治療中心除提供健康捐贈者微菌叢植入治療庫，也提供腸道菌相檢測分析服務，並更進一步開發精準營養方案。通過科學的分析和個性化的營養建議，我們可以實現真正的健康管理。期許每個人都能找到最適合自己的健康之路。🌐