



讀者互動 | 臉書: www.facebook.com/easily.sinchew 電郵: seasily@sinchew.com.my  
03-7965 8586 (每周一至周五 11AM-5PM) | easily.sinchew.com.my

聯誼夥伴: 光明日報 生活雜誌

### 男性高油高糖飲食 當心影響生殖能力

研究指出,吃得太油太甜恐影响男性生殖能力!人们的饮食越来越西化,高脂、高糖的饮食型态不只会诱发氧化压力增加、加速细胞凋亡。

资料显示,台湾人3大营养素的热量来源中,30%以上来自于脂肪。一项针对高果糖饮食是否引起男性不孕的研究指出,高果糖、高油脂饮食会造成血脂异常和肥胖,使睾酮浓度下降,影响男性的生殖功能。

结果显示,摄取高椰子油、高果糖的雄鼠有体重减轻、高血糖、高胰岛素及高三酸甘油酯浓度等第二型糖尿病的相关症状;而喂食高果糖高油脂组雄鼠的雄鼠,糖尿病相关症状较轻微,但胆固醇与睾酮浓度显著较低,睾酮量甚至只有另一组的一半。

市面上即使标榜健康油脂也不能过量摄取,另外,自行补充外来的睾酮对于自体睾酮浓度增加也无显著帮助。

针对国民营养调查研究中显示,当地人民平均摄取热量来源中,有总热量10%来自使用果糖的含糖饮料。于2010年调查中更进一步细分糖摄取的种类,发现每人每日平均摄取的果糖量为25公克、蔗糖为63公克,已超过世界卫生组织和美国心脏协会的建议摄取量上限。

摄取高大豆油高果糖饮食,会显著降低雄鼠睾酮浓度,透过降低胆固醇浓度或诱发睾丸细胞凋亡,影响睾酮合成。台湾成年男性每4人就有1人睾酮不足,医疗上虽然能以针剂补充睾酮,但是改善生活习惯仍是最重要的途径,能维持正常生活习惯,保持充足睡眠,若出现脾气暴躁、勃起功能低下等症状就要尽快寻求医疗诊治。

(资料来源:良医健康网)

## 益生菌教育计划

平衡的肠道菌群对肠道健康极为重要。它可确保适当的肠道蠕动和消化功能,并分解膳食纤维等难以消化的食物成分。良好的肠道菌群也有助分解潜在的有毒食物化合物,并阻止致病性化合物进入人体。

# 1000種細菌棲息 促消化系統運作

## 好细菌失衡 易患肠胃病

消化系统是由胃肠道组成,也称为胃肠道或消化道。它包括了口腔、食道、胃、小肠和大肠,以及直肠和肛门。肝脏、胰腺和胆囊也是消化系统的一部分。

在维持身体健康方面,消化系统起着重要作用。肠道消化食物并释放能量和营养物质;后者被吸收供各种身体功能使用。它也清除消化后未使用的废物。肠道也构成免疫系统的80%。在小肠壁发现的特殊免疫细胞(称为派尔集合淋巴结),可识别肠道内的有害细菌,并通过触发抗体的形成来帮助对抗病原体。

肠道也是多种微生物的栖息地,它们称为“肠道菌群”,对确保消化系统有效运作举足轻重。肠道菌群是由生活在消化系统中的整个微生物群组成,它们包括“好”和“坏”的细菌。估计有100万亿个微生物栖息在我们的肠道中,其中包括大约一千种不同类型和种类的细菌。

良好平衡的肠道菌群还会产生某些维生素,如维生素B12和K,并有助加强免疫系统和保持整体健康。

然而,若没有足够的“好”细菌来防止“坏”细菌对消化系统造成伤害,就会发生生态失调或肠道菌群失衡。生态失调可造成腹泻或“稀”便、排便习惯改变、便秘和过度的胃酸或打嗝。肠道菌群不平衡也会导致肚子不适或疼痛、过度疲劳,甚至精神不集中。

许多因素可影响消化系统中肠道菌群的组成、丰富性、多样性和平衡。有些因素是从出生开始,而另一些则是可以改变的习惯。

比起剖腹生产的婴儿,通过阴道分娩出生的婴儿暴露于母体的阴道细菌,会更早地发展出他们的第一个肠道菌群并激发其免疫系统。此外,与足月分娩新生儿相比,早产儿的肠道菌群的多样性会减少,潜在致病细菌的水平较高,以及更低的促进健康的细菌数量。

另外,与婴儿奶粉配方喂养的婴儿相比,母乳喂养的新生儿已被证实携带更稳定和均匀的细菌群体。根据报导,母乳中含有600多种细菌和丰富的益生元,可刺激“好”细菌种类的生长。

饮食摄入量对确定肠道菌群的平衡和组成亦起着重要的作用。研究显示,饮食习惯的改变会使肠道菌群的组成出现相当大和快速的变化。高脂肪或高糖饮食可导致肠道生态失调,而纤维丰富的饮食已被证实可促进健康的肠道菌群。

除此之外,已知某些生活方式和习惯会影响肠道菌群。研究显示,与日常久坐不动的生活方式相比,经常运动可以增加肠道菌群中大量的“好”细菌。服用某些药物,特别是通用的抗生素,会增加加机会病原菌的水平并减少有益细菌的数量而破坏肠道菌群的平衡。根据报导,压力太大也会对肠道的整体功能产生负面影响。

拉惹阿芬迪医生 (Raja Affendi Raja Ali) 肠胃内科顾问兼英国大医药中心肠胃与肝病科主任及副教授



# 腸道菌群平衡 攸關重要



醫識力 明日內容  
人体神经没有自愈的能力,一旦受损,就无法完全修复,长期追踪检查和复健才能避免更多的后遗症。

### 富益菌饮食滋润肠道

肠道菌群平衡对维持肠道和整体健康极为关键,有多种方法可以控制肠道菌群的平衡和改善肠道健康,特别是通过健康的饮食习惯和生活方式。

日常饮食均衡、适量和多样化。使用马来西亚食物金字塔作为你的健康饮食指南。在规划膳食时记得遵守3项基本原则:均衡、适量和多样化。均衡饮食意味着每天摄取各食物组别中的食物,同时多摄取食物金字塔底层的食物,以及少吃顶层的食物。饮食宜适量,按照每个食物组别所建议的分量适量地进食。若是少运动,可选择较小的分量。此外,还要吃各种食物组别中的不同食物,以便身体能够获得所有必须的营养。

纳入富含纤维食物。膳食纤维有利于食物在肠道中蠕动,并为粪便提供适当的软硬度 and 体积。一些膳食纤维也可能具有其他的健康益处,包括降低胆固醇水平、控制血糖和体重管理。我们可以从豆类、全谷物和全谷物产品,蔬菜及水果等食物中获得纤维。适量摄取这些食物能让我们达到每日20至30公克膳食纤维的推荐摄入量。

食用富含益生菌食物。善用益生菌食物来滋养肠道,如含有益生菌的乳酸菌饮料和发酵乳制品,以保持肠道菌群的平衡及良好的肠道健康。

食用富含益生元食物。益生元是特定的膳食纤维,可作为细菌的食物基础,以促进肠道内健康细菌的生长。富含益生元的食物有香蕉、芦笋和洋葱。

少吃油炸食品和高脂肪食物。油腻和高脂肪食物不容易消化。相反的,应选择更健康的烹调方法,如蒸、烤、煮、炒,而不是油炸食品。

记得多喝水。身体需要足够的水分来预防便秘并帮助食物消化。纤维将水吸入结肠,增加粪便的柔软度和体积,使排便更通畅。每天至少喝8杯水。

动起来。保持活跃的生活方式和健康的体重,可确保肠道处于最佳操作状态。每周至少进行150分钟的速度运动或75分钟的剧烈运动。每天尽可能以各种方式让自己动起来(如走楼梯、做家务、进行园艺活动)。尽量减少疏于运动和久坐不动的生活习惯(如看电视、坐着不动、玩数字/电子游戏)。

平衡的肠道菌群与肠道健康息息相关,它可以对个人的整体健康带来重要的影响。反之,不健康的肠道和不平衡的肠道菌群可能会导致各种危害健康的并发症,特别是各种肠道问题。

记得遵循以上实际可行有助改善肠道健康的方法。它可以使你的肠道更健康,生活更美好。

郑怡祥博士 (Tee E Siong) 营养师及马来西亚营养师学会主席

\*本文是由马来西亚营养师学会的益生菌教育计划 (PEP) 提供,这项计划也获得Malaysia Milk (Vitagin) 提供教育资助。  
\*想要了解更多有关PEP活动详情,请浏览www.nutriweb.org.my/probiotics。