medical / July 18, 2009 11:31PM

[7成9上班族為腸癌高危險群](#)

【篇名】7成9上班族為腸癌高危險群

【作者】陳文娜

【出處】聯合新聞網2009/07/17

【連結】<http://udn.com/NEWS/NATIONAL/NATS1/5023060.shtml>

便便不順!八成上班族是腸癌高危險群 木寡醣+乳酸菌雙效出擊 讓腸道更健康

你今天“便”了沒？當心噁不出來，不但會引發便秘、痔瘡，更可能導致大腸癌上身！根據1111人力銀行針對上班族進行「腸道健康大調查」，8成6上班族有腸道相關問題，而8成上班族有兩項以上的不良作息，屬於「腸癌高危險群」。台北醫學大學食品營養暨保健衛生系教授謝明哲指出，外食族、多吃少動的上班族與應酬菸酒者常發生排便不順、便秘等問題，都是罹患大腸癌的高危險群。況且腸道不只是消化器官，更存在人體內7成的免疫細胞，是身體最重要的免疫器官。而要維持腸道健康，除了補充好菌，也要補充好菌的食物「益生菌」，一定要養成每天定時排便的習慣，才能把肚子裡的毒素排光。

腸道健康 不能只做半套

謝明哲教授強調，腸道要健康，最重要是「培養腸內的好菌，讓壞菌喪失生存空間」但現代人處於高壓環境，加上外食，飲食不均，好菌生長的环境惡劣，因此由外補充好菌，是最快也最直接的方式，至於市面上有不少強調能幫助消化、使排便順暢的益生菌，最常見的就是乳酸菌。

但謝明哲教授也指出，大部分的乳酸菌無法通過胃酸膽鹼的作用區域，「往往還沒到達腸道就大量陣亡」，因為乳酸菌這麼脆弱，所以謝明哲也提醒消費者，光補充乳酸菌還不夠，一定要同時補充「益生菌」，就是好菌的食物，「好菌士兵吃飽喝足，才有力氣作戰，將壞菌一舉殲滅！」

養好菌 “乳酸菌+木寡醣”打擊壞菌有一套

謝明哲教授解釋，所謂的「益生菌」，就是指這幾年十□分流行的木寡醣、果寡醣、異麥芽寡醣等等，臨床上，又以木寡醣98%的利用率排名第一，遠遠高於其他寡醣。木寡醣是一種天然的碳水化合物，由玉米芯等植物提煉而來，富含膳食纖維，可說是好菌最愛吃的食物。研究發現，木寡醣能有效增殖比菲德氏菌，進而打壓有害菌種的生存空間，特別的是，木寡醣幾乎不被人體消化液所分解，因此可以百分之百成為好菌的食物，謝明哲教授表示，木寡醣不但對於活化腸道有益菌、改善便秘等腸道生理功能，有如虎添翼之效，膳食纖維還能幫助維持身材窈窕。

好菌補給品 選購三訣竅

另外，謝明哲教授也再度提醒消費者，在挑選好菌補給品時有三大訣竅，第一，要有健康認證。有健康認證代表國家掛保證，也代表產品對人體確有保健功效。第二，慎選好菌原料來源與產地，全世界木寡醣的產地大部分源自於日本和中國大陸，消費者一定要慎選品質穩定、技術進步、來源明確的產地，對健康才有保障。第三，複方的效果優於單方，能給腸道更完整的呵護。

完整的腸道保健，最重要的就是改善飲食習慣、多水、多纖維、多運動，並且選用有健康認證的益生菌，加上最有效率的木寡醣益生菌，更能幫助讓腸道好菌多多，進而發揮天然抗生素般的免疫功能，遠離大腸癌的威脅！

木寡醣與其它寡醣一較高下

* 有效劑量：促使益生菌增生繁殖最低劑量，越低表示效力越好。

* 腸胃耐受度：腸胃環境能夠容忍的程度，越高表示對人體越好。

糖類	有效劑量	腸胃耐受量
木寡醣	0.7-1.4g	15g
乳酮醣	3-5g	5g
乳果寡醣	3-6g	5-10g
大豆寡醣	3-10g	10-15g

棉子糖	5-10g	10-15g
果寡糖	5-20g	15-20g
半乳寡糖	8-10g	10-15g
異麥芽寡糖	12-20g	15-20g

Edited 1 time(s). Last edit at 07/18/2009 11:31PM by medical.