

养成良好饮食习惯 肠道健康需长期经营

在快节奏的现代生活中,肠道问题似乎特别常见,比如经常腹泻、便秘、腹胀,甚至疼痛。

人们常常将其归咎于“肠胃不好”,却很少深究其背后的原因。事实上,肠道远比我们想象得更为复杂和重要。它不仅是消化吸收的场所,更是我们健康的“晴雨表”。很多平时习以为常的行为,可能正在悄然搞垮肠道,危害身体健康。肠道健康需要长期经营,多吃一口蔬菜、少喝一杯奶茶、将白米饭换成杂粮饭、用一杯白开水代替含糖饮料……这些微小的改变,都能为肠道健康加分。

肠道比你想象的更重要

在多数人的认知里,肠道只是一个负责消化食物、吸收营养、排出废物的“管道”。然而,近些年的科学研究揭示,肠道是一个极其复杂的生态系统,其重要性超乎想象,被誉为人体的“第二大脑”,对健康十分重要。

隐藏的“第二大脑”:肠脑轴

肠道与大脑之间存在着一条持续不断的、双向的沟通通路,被称为“肠脑轴”。这条通路通过神经系统(如迷走神经)、内分泌系统(如激素)和免疫系统相互连接。

可以简单理解为,这是一条胃肠道和大脑互发信息的通道。而这条通道中的关键“信使”就是肠道中的微生物,肠道微生物组由数万亿个有益细菌组成,它们协调工作以对抗身体的慢性炎症、帮助消化和支持整体健康。

不仅如此,肠道微生物还能够产生多种神经递质,如血清素(影响情绪和幸福感的)、人体内约90%的血清素是在肠道中合成的)、多巴胺(与愉悦和奖励机制相关)和GABA(γ -氨基丁酸,一种主要的抑制性神经递质,有助于缓解焦虑)。

当肠道菌群平衡时,它们产生的信号有助于维持情绪稳定和认知功能。反之,当菌群失调时,有害信号可能通过肠脑轴传递至大脑,增加焦虑、抑郁等心理健康问题的风险。这就是为什么长期肠道不适的人,往往也伴随着情绪低落或精神压力大的问题。

肠道菌群失衡:多种慢病的“导火索”

健康的肠道菌群就像一个秩序井然的微型社会,各种菌群各司其职,共同维护着人体的健康。然而,这个平衡一旦被打破,有害菌占据上风,就可能成为多种疾病的导火索。

目前已有多项研究表明,肠道菌群与多种疾病发生相关,比如肥胖、糖尿病、非酒精性脂肪肝、胃肠疾病、自身免疫性疾病、癌症、心血管疾病和骨质疏松等。

由此可见,肠道的健康状态,并不只是关乎“拉肚子”那么简单的事情,而是关系着全身健康的大事。



民间有句俗语:病从口入。这句话在肠道健康方面也同样适用,饮食与肠道健康关系密切。2024年发表在《未来食品杂志》上的一篇综述指出:饮食摄入对肠道微生物群的发育有影响。人类每天需要碳水化合物、蛋白质、脂肪和其他营养素,为身体组织的生长、维持和修复提供能量,而这些营养引起的肠道微生物群变化,可用于改变生理机能,包括疾病(如肥胖和糖尿病)的发展。

以下这些常见的饮食习惯,会悄悄破坏肠道健康,一定要重视起来。

爱吃高脂食物

汉堡、炸鸡、炸串这类高脂食品不仅与肥胖和相关代谢疾病密切相关,还会影响肠道的微生物群,减少有益菌的数量,促进有害菌过度生长。

高脂食物中的大部分脂肪在小肠被吸收,约5%会抵达结肠,成为特定肠道菌群的“盛宴”。这些细菌,特别是梭状芽孢杆菌等,能将红肉、蛋黄和鱼类中富含的胆碱和左旋肉碱代谢为一种名为三甲胺(TMA)的物质,TMA会被运送至肝脏,迅速转化为氧化



这些饮食习惯正在摧毁肠道健康

三甲胺(TMAO)。大量研究已证实,TMAO会促进心血管疾病的发生发展,诱发动脉粥样硬化,增加血栓形成的风险。

喜欢高糖饮食

奶茶、甜饮料、小甜点,吃了会让人开心,但对肠道来说却不是啥好事。

高糖饮食是肠道健康的“隐形杀手”。2019年发表在《科学报告》上的一篇研究指出,即使仅维持两天高糖饮食,也会迅速改变肠道微生物的组成,扰乱菌群平衡,并增加结肠炎的易感性。

精碳水、低纤维饮食

长期摄入精制碳水化合物(比如白米饭、白面包等),容易血糖波动大,会破坏肠道菌群的多样性和稳定性,导致有益菌减少,有害菌增多,破坏肠道屏障,并减少关键保护物质(如丁酸盐)的产生。这不仅会增加2型糖尿病的风险,还会降解保护肠道的黏液层,促进结肠炎等炎症性疾病的发生。

并且研究显示,糖尿病和肠道微生物群紊乱有关。与健康志愿者相比,糖尿病患者肠道微生物多样性较低。

而且精碳水吃太多的人,相应地蔬菜、水果、全谷物摄入减少,就导致膳食纤维摄入减少。膳食纤维对人体肠道的微生物生态有显著影响,是肠道有益菌(如双歧杆菌、乳酸杆菌)的“美食”。有益菌通过发酵膳食纤维,产生一系列对人体至关重要的短链脂肪酸,最主要的是丁酸盐、丙酸盐和乙酸盐。其中丁酸盐能够维护肠道屏障的完整性,抑制炎症,甚至具有抗癌潜力(通过抑制结直肠癌细胞的增殖和促进细

胞凋亡而具有抗癌特性);丙酸盐和乙酸盐能通过血液循环到达肝脏和全身,参与调节血糖和食欲。

如果饮食中长期蔬菜、水果、豆类和全谷物等摄入不足,就属于低纤维饮食,导致有益菌数量减少,短链脂肪酸产量不足,肠道屏障变得脆弱。另外,短期缺乏膳食纤维,最常见的后果是便秘;而长期摄入不足,除了肠道相关疾病,还会增加心血管疾病、2型糖尿病的发病风险。

暴饮暴食与节食

暴饮暴食和极端节食这两种看似相反的行为,都会影响肠道健康。

暴饮暴食短时间内摄入大量食物,尤其是高脂高热量的食物,会给肠道带来巨大的消化负担。未被完全消化的食物在肠道内发酵,产生大量气体,导致腹胀、腹痛。同时,过量的食物摄入会瞬间改变肠道环境,可能导致有害菌迅速繁殖,引发急性肠胃炎。

极端节食危害也不小,很多流行的“网红减肥法”本质都是极低热量饮食(每日摄入热量不超过800千卡),甚至不摄入含有碳水化合物的食物。

2021年发表在顶级期刊《自然》杂志上的一项研究显示,极低热量饮食虽能快速减重,但这种极端饮食会显著改变肠道菌群结构,降低微生物的整体丰度和多样性。发挥“减肥”作用的竟是条件致病菌艰难拟梭菌,节食减肥减少了抑制艰难拟梭菌生长的胆汁酸,使其得以繁殖并产生毒素,从而引起体重减轻。也就是说,节食减肥能瘦可能是以牺牲肠道健康、助长有害菌为代价换来的。幸运的是,这种对菌群的负面影响在恢复正常饮食后是可逆的。

另外,有些网红减肥法不仅节食,还可能触发了高蛋白饮食,这是把“双刃剑”。它虽能增肌减重,但若摄入过多动物蛋白而忽略膳食纤维,可能导致有害菌增多、有益菌减少,产生氨、硫化氢等有害物质,增加肠道炎症风险。

重塑肠道健康建议这样做

拯救肠道健康,最关键的就是改变生活方式,尤其是饮食。

拥抱“肠道友好型”饮食模式

这几年地中海饮食逐渐火起来了。地中海饮食是希腊、意大利等地中海沿岸国家传统的饮食习惯,主要以水果、蔬菜、坚果、豆类为主,搭配鱼、乳制品,有时在这种饮食模式强调要摄入大量蔬菜、水果、豆类、坚果、全谷物,以橄榄油为主要脂肪来源,适量摄入鱼类和家禽,限制红肉和甜食。整体上富含膳食纤维、多酚和不饱和脂肪酸,是滋养有益菌群的理想选择。

每日补够膳食纤维

努力让每一餐都包含丰富的膳食

纤维。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,普通成年人每天应摄入25~30克膳食纤维。

主食:用燕麦、糙米、薯类、藜麦、全麦面包替代部分精白米面。

蔬菜:保证每天至少摄入300~500克不同颜色的蔬菜,尤其是深色蔬菜(比如菠菜、西兰花、胡萝卜、紫甘蓝)。

水果:选择完整的水果而非果汁,不仅能避免血糖明显波动,还能获得更多的膳食纤维。

豆类和坚果:将鹰嘴豆、扁豆、黑豆、芸豆、红豆等放入米饭中做杂豆饭,每天一小把原味坚果作为零食。

(薛庆鑫)

