## 

肠道年轻 身体自然年轻

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/01/30 13:00

## 人体肠道内益生菌变化图

又是一年一度的新春佳节,香喷喷的饺子和年夜饭一定让在外忙碌一年的孩子们思念不已。不过, 看着父母日渐苍老的容颜,又会或多或少冲淡这团圆的喜悦。那一道道深刻在父母脸上的皱纹,也不 知道刻在了多少子女的心里。

容颜的苍老无法逆转,但如果保养得当,体内却可能一直保持"年轻"状态,而让父母拥有这种 由内及外的健康,才是所有子女最盼望的。那么,这种内在的健康,又由谁来主宰的呢?

想要永葆青春,先为肠道"减龄"

说到根基,很多人会联想到树木的"根"。而根最大的作用,就是从土壤里汲取养分,这样树木才得以枝叶繁茂、永葆青葱。而在人体里,这个"根"就是肠道,因为肠道是帮助人从食物中汲取养分的,所以,年轻的肠道是年轻体态的根基,但同时,人一旦进入衰老的历程,也是从肠道开始的。

肠道不仅是营养消化、吸收的场所,也是人体最大的免疫器官。因此,一旦肠道开始变老,人们不但没有了口福,消化不良、便秘、营养素缺乏、免疫力降低等各种健康问题都会接踵而至。所以,想让父母拥有和年轻时一样健康的身体,首先要让他们的肠道年轻健康起来。其中的道理很简单:肠胃不健康,吃得再多再好,也不吸收,甚至会增加肠胃负担,起到反作用。

真正在体内掌管肠道健康的,不是心脏,也不是肝肾,而是一些小到肉眼根本看不见的细菌。一个健康的成年人肠道约有400多种肠内菌,重约1公斤,它们中有对人体有益的,被称为有益菌,以双歧杆菌和乳酸菌为代表;有对人体有害的,被称为有害菌;也有介于二者之间,在一定条件下会致病的细菌。在人们年轻时,有益菌的数量占优势,因而可以促进人体对营养物质的有效吸收,并能维护好免疫功能。但是,随着年龄的增长,肠道开始"变老",有益菌群越来越少,有害菌占了上风,从而使人体内环境越来越恶劣。(如下图所示)反映在表面上,就是中老年人的身体逐渐衰弱,免疫力不断下降,各种疾病乘虚而入。因此,希望永葆青春,首要做的就是为肠道"减龄"。

## 挑选益生菌,菌种和活性最重要

其实,要改变肠道老化的状况也不难,只要增加体内有益菌的数量,帮助有益菌重新占领"统治地位"就可以了。这点也已得到实践证明。例如,在欧洲一些著名长寿之乡,如高加索山区、地中海沿岸国家等,当地人常喝的自制乳品中就含有大量的益生菌。最近国外又有学者发表论文指出:每天喝200毫升含益生菌的饮品,可使高脂血症患者的血脂平均下降4.4%左右。由此可见,中老年人补充含益生菌的食品,无疑对身体大有好处。

益生菌虽好,但现在市场上打着益生菌旗号的产品实在太多了,如何从中选择适合中老年人的产品呢?让我们一起来听听专家怎么说。

中国科学院微生物所的郭兴华教授告诉记者,首先要选择菌种。比方说,益生菌中的代表双歧益生菌、乳酸菌,这两种菌使用多年,经过很多论证,其安全性和有效性都有保证,其中双歧益生菌是国际上研究最彻底、健康作用最明显的益生菌之一。另外,国内和国际微生物领域研究显示,在人体内,只有活的益生菌才能承担"肠道健康卫士"的重任。但由于人体胃中含有大量胃酸,只有确保益生菌通过胃酸"考验"活着到达肠道,才能发挥其作用。所以,大家在购买时,除了关注菌种的类别外,对菌种的活性和保存等技术指标也要多加留意。