

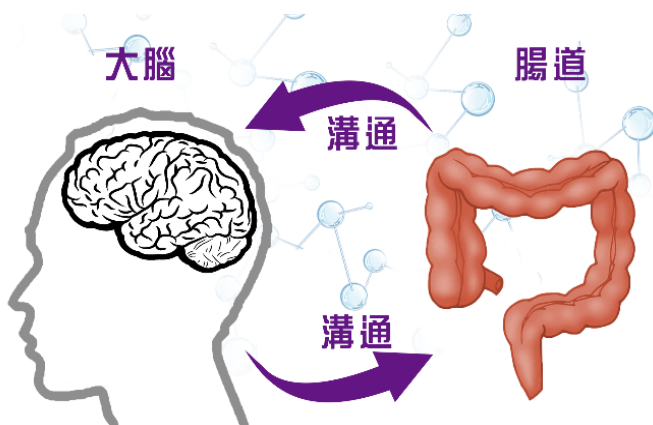
你的腸道，是身體的第二個大腦：啟動健康的隱形中樞

環安衛中心衛生保健組

鍾瑾瑜護理師

腸道不只是負責食物消化的器官，近年研究發現，它還扮演著調節情緒、免疫、代謝的重要角色，因此被稱為「身體的第二大腦」。腸道與大腦之間存在一條雙向訊息通路，稱為「腸-腦軸」(Gut-Brain Axis)，能透過神經、免疫與代謝物質彼此影響。[1]。

你的腸道健康，遠比你想像的重要。現在，讓我們一起探索這個隱形的智慧中樞，學習如何「腸」保健康。



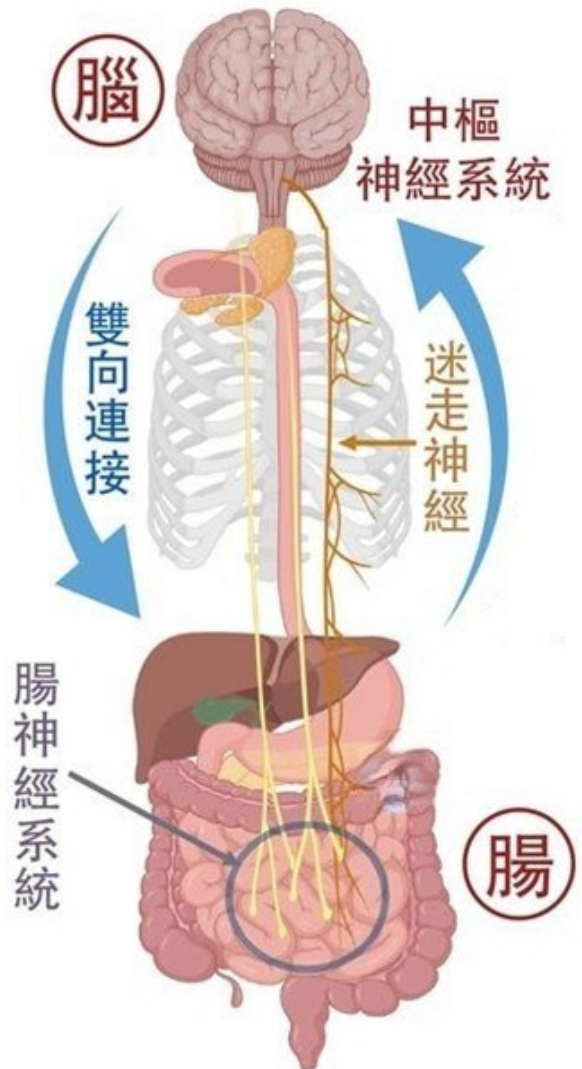
圖一 腸胃與大腦進行雙向溝通[2]

一、腸道為什麼能影響大腦？

「腸道是第二大腦」的觀點，主要來自於對「腸腦軸線」的深入研究。這個複雜的溝通網絡主要包含以下幾個關鍵要素：

(一) 腸道神經系統與迷走神經。

- 腸道壁內含有大量神經細胞組成的腸道神經系統 (Enteric Nervous System, ENS)，其神經元數量僅次於大腦，甚至多於脊髓，因此常被稱為「第二大腦」。ENS 可自主調節腸道蠕動、分泌與局部反應，而不完全依賴中樞神經。[3]
- 此外，腸道與大腦之間以「迷走神經」作為主要高速通道，腸道菌群產生的代謝訊息可直接傳遞至大腦，影響情緒、壓力反應與行為表現。[4]

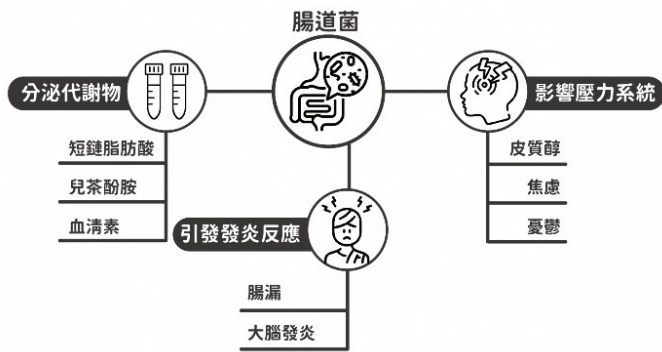


圖二 腸道神經系統與迷走神經 [6]

(二) 腸道菌群與情緒、壓力之間的關係

人體約 90% 的血清素受器位於腸道，而非大腦，這讓腸道菌相失衡可能間接影響情緒調節機制。研究指出，腸道環境不佳時，可能伴隨焦慮、憂鬱、疲倦與睡眠品質下降等現象。但目前仍無足夠證據支持「益生菌可以治療情緒障礙」，因此不建議視其為心理疾病的治療方式，而應以整體飲食與生活型態調整為主。[5]

腸道菌與憂鬱症的關係



圖三 腸道菌群失衡將影響情緒 [7]

(三) 腸道與免疫力及慢性病的關係

腸道是人體最大的免疫器官之一，約七成免疫細胞分布於腸道相關組織。菌相失衡會提升腸道發炎風險，降低免疫調節能力，甚至與過敏、自體免疫疾病、肥胖、糖尿病與代謝症候群有關。[8]

二、常見問題 (FAQ)

Q1：腸道不順暢真的會影響心情嗎？

目前仍屬研究階段，部分菌株可能與情緒調節有關，但尚未達成臨床治療標準。不建議將益生菌視為「情緒保健品」。[5]

Q2：吃高纖會脹氣怎麼辦？

建議採「循序增加纖維、分次攝取、搭配補水」方式，讓腸道菌有時間適應。若長期腹脹、腹瀉或疼痛，建議就醫評估是否為腸躁症[8]。

三、如何改善腸道健康（飲食與輔助療法）

要守護您的「第二大腦」，重點在於建立多樣化且平衡的腸道菌群生態。

(一) 飲食原則

多攝取膳食纖維：膳食纖維是腸道益生菌的「食物」。多吃蔬果、全穀類（如燕麥）、豆類、堅果，有助於增加腸道菌群的來源[1]。

補充天然發酵食品（益生菌來源）：選擇優格、優酪乳、泡菜、納豆、味噌等天然發酵食品，有

助提升菌相多樣性[4]。

減糖遠離壞菌：減少精製糖和加工食品的攝取，因為高糖飲食是壞菌最愛的養分，容易導致菌相失衡[8]。

(二) 生活型態

規律運動：運動除了能讓人放鬆，也有助於提升腸道菌群的多样性[10]。

壓力管理：（深呼吸、冥想、規律睡眠）有助穩定腸－腦軸訊息傳遞。

足量飲水與正常排便習慣有助維持腸道通暢與菌群平衡。[1]

四、結語

腸道，這個被低估的「第二大腦」，是我們身體健康、免疫的防線，並與情緒穩定可能有關。它不只是一個消化器官，也是與大腦緊密合作的智慧中樞。

照顧腸道，就是在照顧身體與免疫力。吃對食物、有好睡眠、保持動態與好心情，是最自然的「養腸方案」。記得：你餵養腸道的每一口，也在餵養你的第二個大腦。[3]



圖四 照顧腸胃從增加好菌開始 [12]



圖五 腸道菌群失衡影響[9]

*參考資料：

- | | |
|--|--|
| [1] 衛生福利部國民健康署：〈膳食纖維與腸道健康〉 | [8] 台灣家庭醫學醫學會：〈免疫功能與腸道菌相〉 |
| [2] 李宜霖醫師，腸子是第二大腦？談談腦腸軸的影響 | [9] 益利康生物科技有限公司，腸道是「第二大腦」！與哪些疾病相關？該如何養好腸道？ |
| [3] 成大醫院衛教中心：〈什麼是腸腦軸？〉 | [10] 國家衛教知識庫：〈腸道健康小尖兵：膳食纖維〉 |
| [4] 台灣營養學會：〈發酵食品與腸道菌多樣性〉 | [11] Johns Hopkins Medicine 《The Brain - Gut Connection》 |
| [5] 董氏基金會營養科普：〈腸道不順與情緒的關聯〉 | [12] 健康讚起來，如何讓腸道好菌健康壯壯？吃這些就對了！ |
| [6] EMBP，「菌—腸—腦軸」《飲食—精神健康》 | |
| [7] 拜寧騰能生技股份有限公司，腸腦軸與憂鬱症：當情緒低落，其實是腸道在求救！ | |