

# 「腦纖維」：膳食纖維對認知的保護力

高纖飲食能改善健康、延長壽命，甚至保護大腦。然而，許多人仍未達到這項「關鍵營養素」的建議攝取量。

富含全穀物、水果、豆類、堅果與種子的飲食——這些食物都充滿纖維——對我們的身體與大腦皆大有裨益。

新興研究顯示，纖維能強化腸道微生物群 (microbiome) 並影響腸腦軸——這是連結腸道與大腦的雙向溝通通道；這樣的影響與減緩認知退化症狀有關。

阿伯丁大學羅威特研究所 (Rowett Institute) 腸道微生物學教授凱倫·史考特 (Karen Scott) 指出，增加纖維攝取是促進認知健康最具影響力的飲食改變之一。相反地，纖維不足已被發現是導致健康不良的主要飲食風險因素。

然而，多數人還是吃得不够。在美國，約97%男性與90%女性的纖維攝取量不足；大多數人僅攝取建議量的一半還不到。在英國，超過90%的成年人未達標；許多其他國家的情況亦與此相仿。

那麼，纖維究竟為何如此有益？我們又該如何吃得更多？

## 腸感直覺：纖維在體內如何運作

纖維屬於碳水化合物，但不易被消化酵素分解，因此多半在腸道中幾乎不變地通過。

它能增加糞便體積，讓我們感到飽足的時間更久，而且因其消化較緩慢，血糖上升更為平緩。研究顯示，每日吃較多全穀的人，其BMI與腹部脂肪低於偏好精製穀物者。

鄧迪大學 (University of Dundee) 實驗腸胃病學榮譽教授約翰·卡明斯 (John Cummings) 指出，高纖飲食也有助於延長壽命，因此應視為一項必要營養素。

卡明斯與人合作撰寫的一篇綜述研究發現，最高纖維攝取族群的死亡風險下降15-30%，相較於最低攝取者。研究者建議每日約30克纖維的攝取量，能降低冠心病、中風、二型糖尿病和大腸癌的風險——換算為每1000人中少13人死亡。

最大效益落在每日25-29公克的範圍。要達到這個水準，你可以在每一餐與點心都加入纖維來源，每餐搭配一份水果或蔬菜。舉例來說，帶皮烤馬鈴薯加焗豆，再配上一顆蘋果，約可提供15.7克纖維。以堅果與種子當作零食也能提高攝取——一把(約30g)堅果含有約3.8克纖維。

纖維對健康影響的關鍵，在於它與腸道微生物群的關係。

當腸道細菌分解纖維時，會產生對身體有益的短鏈脂肪酸 (SCFAs)，包括乙酸 (acetate)、丙酸 (propionate) 與丁酸 (butyrate)。卡明斯解釋，這些代謝產物為細胞提供重要能量，並與死亡風險顯著下降有關。

## 餐桌與腦：纖維如何保護大腦

史考特解釋說，如今普遍認為高纖飲食對腦部健康尤其重要。其中的丁酸能維持腸道黏膜屏障，減少有害物質



進入血液、影響大腦的風險。

也因此，腸道微生物群能夠改善認知——「你吃的纖維越多，產生的丁酸越多，認知功能就越能被維持。」

2022年一項涵蓋逾3700名成人的研究發現，高膳食纖維攝取與失智風險較低有關；相反地，最低攝取者的風險提高。另一項針對60歲以上成人的研究也顯示，纖維攝取較高的族群，認知功能更佳。

雖然上述是相關性發現，更近期、針對雙胞胎的隨機對照試驗則指出纖維對認知的因果效應：連續三個月每天補充益生元纖維的參與者，在認知測驗中表現優於安慰劑組。益生元 (prebiotics) 是可供腸道有益菌利用的簡單纖維，可作為補充品攝取。糞便樣本分析顯示，補充纖維後，受試者腸道微生物群出現改變，如雙歧桿菌 (Bifidobacterium) 增加。

該研究的首席作者、倫敦國王學院 (KCL) 老年醫學臨床講師瑪麗·尼·洛克蘭 (Mary Ni Lochlainn) 表示，這項發現顯示可望以飲食來提升高齡族群的大腦健康與記憶。「令人興奮的是，腸道微生物群具有可塑性，而某些微生物與健康呈現正向關聯。」

因此，洛克蘭關注如何更有效運用腸道微生物群來改善與年齡相關的衰退，包括認知與身體機能。「這是一個尚未充分開發的資源與領域，我們正在快速累積新知，」她說，並補充其成果有望「讓變老變得輕鬆些」。

研究亦顯示，更高的丁酸產量與憂鬱症改善、睡眠品質提升、以及最佳的認知功能有關。能產生丁酸的菌種與

較高的身心福祉與較低的心理健康問題風險相關。此外，史考特團隊近期發現，阿茲海默症患者的糞便樣本中，促發炎標記物較高，產丁酸菌較少，整體丁酸濃度也較低。

「這與丁酸與大腦之間的連結相互呼應，」她說。雖然這是相關性研究，但也支援了愈來愈多證據：腸道微生物群的改變與腦部健康息息相關。

## 如何吃到更多纖維

研究顯示，長壽且健康的族群往往具有多樣化的腸道微生物群。卡明斯指出，多元的纖維來源有助於促進這種多樣性。由於高纖食物種類繁多——包含堅果、水果與蔬菜——要提高攝取其實相對容易。

增加植物性食物是顯而易見的起點，特別是豆類 (例如豌豆、各式豆類與扁豆) 都富含纖維。

一些容易上手的做法包括：把罐裝鷹嘴豆打成泥加入鬆餅麵糊，或在意大利麵中加進豌豆。把白麵包與白麵替換為全麥版本也是簡單有效的調整；若偏好白麵的口感，可混搭兩者以降低差異感。挑選全穀早餐穀片亦有幫助。

爆米花、蘋果、各式種子和堅果作為點心，能進一步提升你的纖維攝取量；同時，不同食物帶來不同的健康效應。此外，纖維也可透過補充品攝取，對於吞嚥或咀嚼困難的族群 (如部分帕金森氏症患者) 特別實用。

史考特總結說，纖維的益處巨大，因此「增加纖維攝取，真的是人們能做的對整體健康最有幫助的一件事」。(BBC)

## 保險服務中心

代理多家公司·代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG  
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com



GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋



誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供  
最好的房地產經驗和最高質量服務



www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

## 內餡鮮美道地·外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!



Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

Find us on

