



真原醫

吃得健康和身體一起活出快樂

楊定一專欄

長庚生物科技董事長，著有《真原醫》
《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》與《全部的你》



我常提到生命是多層面的組合，而健康和快樂是一體兩面，離不開整體的和諧與均衡。這方面早就有許多科學的證據，就好像隨時向我們證明身心的健康與快樂是一體的，只看我們是否注意到了。

舉例來說，科學家已經發現大腦和腸道間有很複雜的雙向溝通，並把這種溝通稱為「腸——腦軸線（gut-brain axis）」。大腦的快樂中樞是靠多巴胺、血清素來交流的，而至少50%的多巴胺和80%的血清素是在腸道生成，為我們帶來歡樂、幫助抵抗壞心情。

腸道不僅是人體吸取營養的介面，還是人體免疫第一道屏障，更別說人體約有860



億個神經細胞，腸道就佔了其中5億個，數量僅次於大腦。有人用「第二個腦」來比喻腸道的重要性，一點都不為過。它同時可透過內分泌、神經和免疫系統，不斷回傳訊息來影響身體與腦，而且也受大腦訊息的影響。

許多朋友可能都有過類似的經驗：心情不好，自然想用飲食來排解，然而吃太多，讓肚子脹氣不舒服，心

情也跟著煩躁起來。我們的心情影響消化，而腸道的反應又回過頭來影響心情、認知與我們面對世界的方式。許多研究也發現，阿茲海默症、巴金森氏症這類神經退化疾病、以及憂鬱、焦慮等心理失調，都和腸道健康有密切的關係。

可以說，在腸道裡發生的一切，都是「腸——腦」雙向溝通的重要環節，進一步透

過體內各種訊息的交換，影響整體短期與長期的健康。

健康、快樂一次擁有 從腸道百兆小生命顧起

正因如此，10幾年前我在《真原醫》就再三強調腸道健康的重要性，除了從壓力管理著手，也談到益生菌，更提到要補充「育菌素」。育菌素在我們的飲食無所不在，在蔬菜裡特別多。只是現代人過度依賴現成的加工食品，反而需要做一些調整來補充它。所以我時常提醒身邊的朋友，要懂得吃多種類的蔬菜、尤其生菜。不同植物帶來多元的育菌素，而可以支持各種微生物群的營養需求。

富含多酚類的蔬菜，通常

也像彩虹一樣有繽紛的色彩。我用「彩虹的生機飲食」這個描述，來鼓勵大家吃各種蔬菜，讓腸道的菌相多元化、豐富起來。多吃蔬菜，最好每星期能吃30種以上不同的植物，再搭配低醣或生酮飲食，把糖類和精製澱粉的攝取降下來，也能進一步抑制依賴葡萄糖和果糖生存的壞菌。

蔬菜的纖維進入大腸後，被微生物分解產生短鏈脂肪酸，這本身就在限制壞菌的生長。常見於蔬菜的抗性澱粉、多醣、寡醣、多酚類、植化素也一樣，雖然無法被小腸吸收，進入大腸後卻能為微生物發酵利用，為人體「第二個腦」建立良好的運作環境，也為大腦帶來好的

回饋，前面提到的合成多巴胺、血清素就是一個實例。

腸道不健康，容易讓人悶悶不樂，而一個人心裡總是有事、有煩惱、有怨懟，過度的精神壓力也會影響腸道菌相。健康與快樂是一體的兩面，懂得調整飲食、心理管理、簡單的生活調整，我們從腸道的一百兆個小生命照顧起，也會從健康的腸道生態得到好的回應。

就在我們的身體，這個擁有眾多生命與訊息的小宇宙裡，我們完全可以活得快樂，活得健康，隨時湧出對自然和生命的感恩心，將和諧與愛帶給身邊的生命。

這種對生命的愛護和尊重，我們每個人都做得到。🌱

本專欄反映專家意見，不代表本社立場。