

肠寿才能长寿

日本易食研究所 大林惠运

肠道不是消化器官吗？怎么会与长寿有不可分割的因果关系呢？

我们先来看一下肠道的构造。人的肠道从大范围的区分来说，可分为小肠和大肠。小肠的初端、与胃部链接的十二指肠开始，接连空肠和回肠。回肠与大肠部分的盲肠链接，然后与结肠、直肠连接。人肠全长约有7到9米，其中三分之二是属于小肠部分，大肠约占三分之一。

肠管被命名为消化器官。所谓消化器官，一般的认为是将每天每顿摄取的食物，在肠管中进行消化吸收，以供人体的需要。小肠主要功能是营养素和空气等的消化吸收。大肠则是将被吸收了营养素之后的食物的水分吸收，同时将食物的残渣在场内保持一定时间的停留。这时如果发生问题，就会引起腹泻。而反之，食物的残渣在大肠内停留时间过长，就会引起便秘。

实际上，肠管的作用远非如此。肠管主要是小肠，是免疫细胞的重要栖息地，人体的60%的免疫细胞集中在小肠中。因为人体的肠管除了每天接触摄取的食物之外，还会接触到侵入人体的各种细菌和病毒。所以，一旦发现细菌或病毒进入肠管，集中在小肠内的免疫细胞会在第一时间对入侵者进行围剿，以确保人体的健康。试想一下，如果我们的肠管内问题百出，自顾不暇，哪能全力以赴打击入侵的细菌或病毒？

而迄今为此被认为是完全没用的，我们肠管中的盲肠（隶属于大肠），在近年来的研究中，盲肠中的淋巴组织，被发现是维持肠道菌群的必不可少的淋巴组织。一改盲肠是毫无意义的存在的定论。

我们大家都知道的“肠道菌群”是健康的重要因素。肠道菌群可分为三大类，一是有益菌群，一是有害菌群，还有一种就是中性菌群。其中约占70%的是中性菌群，而有害菌群比有益菌群略占优势。

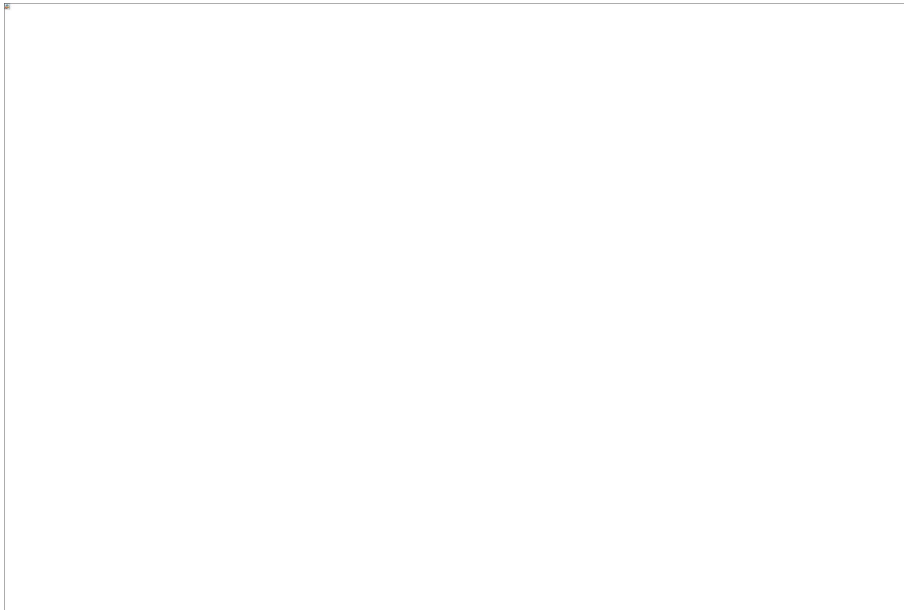
大家都知道，当有害菌群大量繁殖时，会引起便秘，延长食物残渣在肠道内的滞留时间。其结果，使残渣在肠内不断发酵，产生毒素。使人体的免疫能力低下，使皮肤变得粗糙，也会引起肥胖和糖尿病，更有甚者会诱发癌症。

有益菌群在肠内的作用是分解碳水化合物，将糖分发酵合成乳酸和醋酸，同时还能抑制有害菌群的增殖。随着人的老年化，还有就是睡眠不足，或是常感压力，有益菌群开始递减，而有害菌群就会不断增殖。

如果，我们的生活习惯处于不良状态，那更会雪上加霜。因为，数量占据 70% 的中性菌群，会随着生活习惯的变化，或向有益菌群转化，或向有害菌群转化。要想抑制有害菌群的增殖，保持有益菌群的优势，这是我们能否长寿的关键。

左右我们肠道菌群的平衡的是，我们平时的饮食。在我们摄取的饮食中，如丰富的膳食纤维、发酵食品、能生吃的食物，都是最受有益菌群喜欢的食材。

法国产的 12 个月的熟成孔泰奶酪

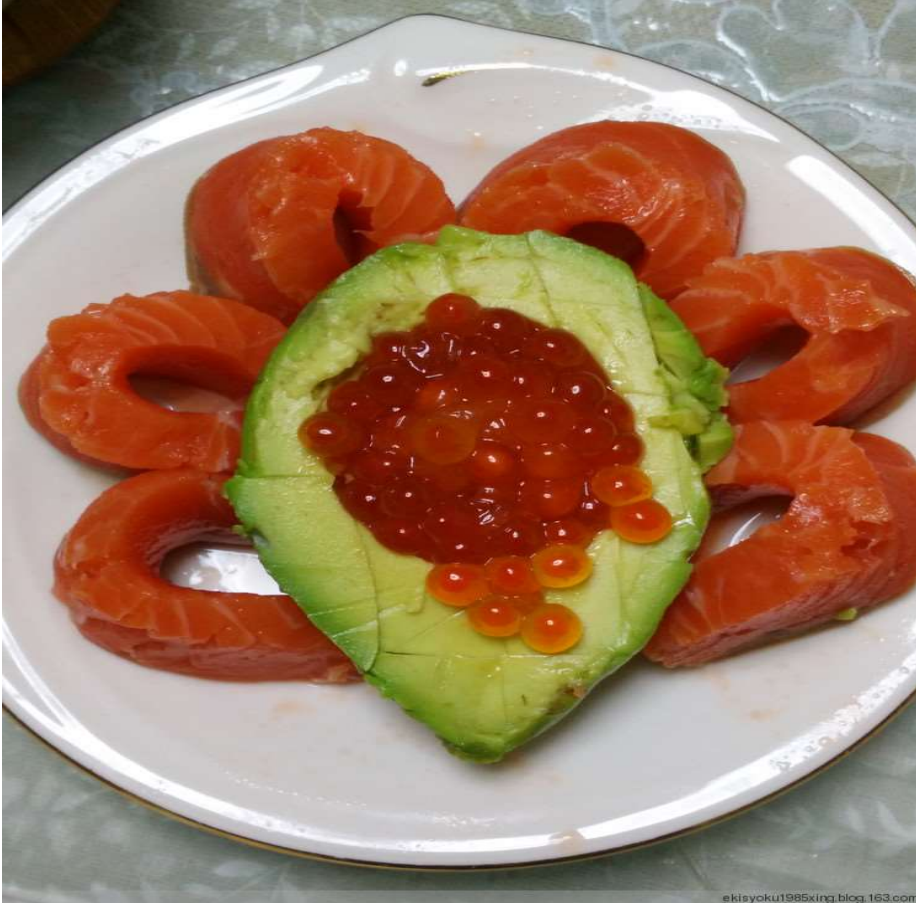


膳食纤维是有益菌群的养料，特别是水溶性的膳食纤维，是有益菌群的嗜好物质。

膳食纤维丰富的空心菜



能生吃的食品牛油果、三文鱼和鱼籽



肠管的另一个作用，是生成人体必须的荷尔蒙。而荷尔蒙的生成，需要大量的代谢酵素。人体在摄食后的消化，需大量的消化酵素，如果消化酵素不足时，就会启用代谢酵素来进行。我们在饮食中摄入发酵食品，或是生吃的食物，就能节省消化酵素的使用，将其转用到代谢上，以便合成更多的人体必须的荷尔蒙，这才是长寿的秘诀。而当人体酵素不足时，就会生病。当酵素一旦无法合成时，也就是人体死亡的时候。

所以说，肠寿才能长寿。为了长寿，保持你的肠道的健康是最重要的。

2017年6月2日