

## 擺脫過敏 解除抑鬱

腸道的微生態有「第二個大腦」之稱，有醫學研究發現，兒童的腸道微生態失衡可導致免疫障礙，出現過敏，或情緒受到困擾，焦慮甚至抑鬱。今期《教育佳》兒童健康，會講解腸道微生態失衡成因，幫助家長及時解決問題。  
教育佳實習記者 徐舒燕整理

◀小朋友多接觸大自然，能令腸道微生態更健康，減少出現敏感。

### 腸道微生態失衡徵狀

焦慮、抑鬱

食物過敏、濕疹

關節疼痛

疲勞

注意力不集中

腹脹  
(便秘或腹瀉，通常伴有痙攣性疼痛。)

▼益生菌有助提升腸道健康，減少濕疹，但家長須慎選益生菌產品。

# 健康由腸道開始

美國近年相關研究指出，腸道微生態會影響免疫系統的發展和功能，或會導致免疫功能障礙，包括皮膚濕敏相關的過敏反應，這些濕疹或敏感體質人士，腸道裏的金黃葡萄球菌、難辨梭菌等亦特別多。因此，腸道微生態與敏感體質有莫大關係。

腸道的微生態又稱爲「第二個大腦」，是因為腸臟大量神經線連結到大腦，存在30多種神經遞質，較其他器官爲多。腸臟與大腦溝通無間，頻度遠超任何一個器官。當腸道微生態失衡，人體免疫力下降，會產生炎症因子，影響大腦及其他器官，包括身體運作和情緒異變，嚴重可出現抑鬱症。

順產的孩子經過媽媽產道出生，能夠攝取到媽媽的腸道微生態。可是，經剖腹生產的孩子，腸道微生態內益生菌則較少，這或與手術室的無菌環境有關。本港相關研究指出，有38%嬰兒是剖腹出生。研究發現，本地剖腹產的嬰兒首兩周腸道內的雙歧桿菌水平僅約1%，遠低於順產的約35%。短雙歧桿菌是母體的產道中最常見的菌種，所以，順產嬰兒體內的益生菌比例自然會較高。

亦有外國研究指出，剖腹產嬰兒的腸道微生態，一般需要到3至5歲才能追上順產嬰兒；缺乏雙歧

桿菌等腸道益生菌，嬰兒建立良好的免疫力會受到很大影響。

不過，家長亦不用太擔心，以下一些改善腸道的微生態健康的方法，可讓孩子遠離困擾，開心成長：

### 1. 母乳餵哺 賦予益菌

胎兒腸道屬無菌狀態，出生後，細菌才逐漸寄生。自然分娩及餵哺母乳的嬰孩，腸道得到的第一手細菌，由母親直接賦予，包括來自母親陰道、母乳；剖腹生產及飲用奶粉則來自病床床單、照顧嬰兒的護士身上，兩組細菌截然不同。

自然分娩及餵哺母乳的嬰兒，患濕疹、自閉症、過胖症等的風險低很多。皆因母乳可讓嬰兒腸道微生態更加平衡，故餵哺母乳可減少孩子患濕疹等敏感的機會。醫生建議，餵哺母乳的媽媽不應亂戒口，要盡量吸收不同食物的營養，孩子才更健康成長和喜歡不同種類的食物。

### 2. 均衡飲食 從小開始

遺傳基因會帶來罹患某些疾病的風險，會否病發，後天環境是其中一個因素，包括腸道有否滋長「壞細菌」，把這些病引發出來。故此，營造健康的腸道環境，便要從小開始。孩子4至6個月大時，

家長便應開始爲子女的食物加固。因爲身體有發展時間表，包括免疫耐受性的產生，身體對外來物質能否正常接觸、吸收而不會產生過敏反應。

兒童建立良好的飲食，例如飲食均衡、多菜少肉。其次，生活習慣，例如維持恆常運動、作息有序等。這些都是爲腸道培養好的細菌，減少引發這些疾病的危機。

### 3. 親親自然 多「菌」有益

研究指出，鄉村生活的孩子，長大後有敏感體質的機會較低，相反，城市長大的孩子機會則較高。鄉村孩子因爲接觸細菌種類多，因此腸道微生態較豐富，而城市兒童相對單一。多帶孩子接觸大自然，有助提升腸道微生態，減少出現敏感情況。

### 4. 合適奶粉 改善濕疹

芬蘭圖爾庫大學研究指，嬰幼兒飲用含益生菌的奶粉，可以改善濕疹症狀；另有研究顯示，懷孕媽媽服用益生菌，濕疹高危的嬰兒在出生後兩年內，患有濕疹的機會降低83%。研究證實，益生菌能改善多種健康問題，現有50至60種可食用的益生菌，但坊間的產品質素參差，家長須小心衡量。

### 選用益生菌產品 小心衡量

產品針對哪方面健康問題，有否醫學數據支持？

自稱「有效」並不可信。各人腸臟內所欠缺的或過多的細菌，各人體質不同，必須弄清楚哪種益生菌對本身的健康有作用。

產品提供的研究數據，或來自西方人爲主。亞洲人以至中國人的數據，或被忽略。

不同種族、居住地人士，所需要的細菌組合也有分別。益生菌屬補充劑，不能取代治病的藥物，維持良好的飲食習慣才是最佳選擇。

資料來源：心晴行動慈善基金