

近日,在济宁市第一人民医院儿科消化门诊,记者见到副主任医师郭恩玉时,他正耐心解答家长关于儿童肠道健康的疑问。“肠道不仅是消化中心,更是一座由百万亿‘小精灵’——肠道菌群构建的‘隐形护盾’。”郭恩玉用生动的比喻揭开肠道菌群的奥秘。作为深耕儿科消化领域多年的专家,他强调:“从婴儿第一口母乳到成长中的每一餐,菌群的动态平衡直接影响孩子的免疫力与发育。”究竟该如何守护这些“肠道卫士”?来听听他的建议。

肠道里的微观王国 揭秘守护健康的小精灵

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

菌群王国的诞生与演变

郭恩玉医生介绍,在我们的身体中,有一群神秘且至关重要的“小精灵”——肠道菌群。“小精灵”由数以百万亿的“居民”组成,守护着我们的身体健康。从我们来到这个世界的那一刻起,肠道菌群就开始在我们的肠道内定居、繁殖。最初的“小精灵”来自妈妈的产道和母乳,随着我们的成长,通过接触外界环境、摄入食物等方式,越来越多的“小精灵”加入这个大家庭。进食不同的食物、不同的生活习惯和各种各样的外界环境影响着“小精灵”的种类和数量。

消化系统的“分解魔法师”

肠道菌群在消化食物的过程中发挥着重要的角色。我们吃下各种美食后,口腔和胃可进行初步的消化,半消化的食物进入小肠进一步消化,在这里肠道菌群开始大展身手。我们进食的膳食纤维是难以消化的“顽固分子”,很难被人体自身的消化酶分解。肠道的益生菌就像技艺高超的工匠,可以将复杂的膳食纤维逐步分解成小分子物质,利于人体对营养物质的吸收;它们还可以调节肠道的酸碱度,为肠道创造有利于有益菌成长的环境。经过“小精灵”处理后的膳食纤维,不但为人体提供能量,还可以促进肠道蠕动,帮助我们顺利排便,减少有害物质在人体内的停留时间,从而预防便秘和其他肠道疾病的发生。

肠道不仅是消化食物的“司令部”,还是人体重要的免疫器官,大约70%的人体免疫细胞驻扎在此。“小精灵”通过与肠道黏膜上皮细胞紧密结合,铸造一道坚固的城墙,阻挡病原体的入侵。益生菌还可以刺激肠道免疫系统的发育和成熟,就像培养新兵的军校,为人体输送“优秀的战士”——各类免疫细胞。当外来病原体入侵时,肠道“小精灵”立即发出警报,激活免疫系统,免疫细胞会迅速地出击,识别并消灭病原体。

菌群世界的“三国演义”

据郭恩玉医生介绍,肠道菌群“小精灵”种类繁多,数量惊人,主要包括细菌、真菌、病毒等,其中细菌的数量最为庞大。“小精灵”最大的家族为细菌,“细菌家族”中有“好的小精灵”“坏的小精灵”,也有“两面派的小精灵”。“好的小精灵”被称为益生菌:如双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等,这些菌群对人体消化吸收食物、维护胃肠道功能以及提高对外界抵抗力有帮助。“坏的小精灵”被称为有害菌:包括绿脓杆菌、葡萄球菌、志贺杆菌等,这些菌群对人体没有益处,其数量一旦失控大量生长,就会引发多种疾病。“两面派的小精灵”被称为机会致病菌:如粪肠球菌、大肠杆菌等,这些菌群一般在人体免疫力下降时侵袭人体,导致肠道感染。在人体健康状态下,肠道的“细菌小精灵”种类及数量就像玩跷跷板,“好的小精灵”比“两面派的小精灵”和“坏的小精灵”占据优势,且维持着一种平衡的状态。当人体健康出现问题时,如免疫力下降、饮食不当或长期使用抗生素等,这种平衡可能被打破。“坏的小精灵”可能大量滋生,“两面派的小精灵”可能倒戈成有害菌,导致肠道微生态失衡,引发各种健康问题。

喂养小精灵的“营养秘籍”

既然肠道菌群对我们的健康如此重要,那么如何才能维护肠道菌群的平衡和健康呢?“答案很简单,就是多吃蔬菜和水果。”郭恩玉医生说,蔬菜和水果就像给肠道“小精灵”准备的营养大餐,富含各种维生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化物质,不但为肠道菌群提供丰富的营养,还能促进有益菌的生长和繁殖。不同种类的蔬菜和水果含有不同的营养成分,进而对肠道的“小精灵”影响也各不相同。成熟的香蕉、苹果等水果富含果胶等可溶性膳食纤维,可以被肠道有益菌发酵,为肠道黏膜细胞提供能量,同时促进有益菌的生长。西兰花、菠菜和胡萝卜等蔬菜不但含有丰富的维生素,还为肠道黏膜细胞提供抗氧化物质,进而增强肠道黏膜的防御能力,减少有害物质对肠道“小精灵”的损害。

为了让肠道“小精灵”获得更全面的营养,郭恩玉医生建议大家,尽量选择多样化的蔬菜和水果。除了多吃蔬菜和水果,还应该注意合理搭配食物,避免摄入高热量、高脂肪、高糖食物,如汉堡、油炸食物、巧克力、薯条等,这些食物会破坏肠道菌群的平衡,导致有害菌的繁殖及生长。同时,要养成良好的生活习惯,早餐吃好,午餐吃饱,晚餐吃少。尤其睡前避免进食任何食物,让肠道“小精灵”得到充足的休息,恢复精力。我们要规律作息,适量运动,减少抗生素的使用,有助于胃肠道菌群的健康。

肠道的“小精灵”为我们的消化和免疫默默地贡献力量,我们应该善待它们。让我们从现在开始,用健康的饮食和生活方式,呵护我们肚子里的“小精灵”。