

嗜脂腸道菌：是壞菌、非益生菌，不會讓您瘦

在腸道產生更多內毒素，增加發炎反應，反更胖，且易罹糖尿病、癌症、心血管疾病

益生菌不會吃脂肪，會在大腸中吃脂肪的是表面會分泌內毒素的壞菌，屬革蘭氏陰性菌

不僅無法減肥，更造成代謝內毒血症、全身慢性發炎、使胰島素的阻抗增加、能量代謝異常、肥胖、心臟病、糖尿病...

近年減重成為全民運動，益生菌等產品也被包裝成瘦身聖品。不過，愛吃脂肪的腸道細菌真的能幫忙消除脂肪、讓你越吃越瘦嗎？答案是「NO」。事實上，當你腸道裡面愛吃脂肪的細菌越多，不僅不會讓你變瘦，還可能讓你的身體累積更多毒素、發炎現象更嚴重。

「You are what you eat！」今年9月剛發表在《科學》(science)期刊上的一篇文章顯示，腸道菌的分布跟你愛吃的東西有關。

這項研究由美國賓州大學醫學院的路易斯教授 (James D. Lewis) 與研究團隊發表，共找來98名體重正常的健康民衆填寫飲食問卷，寫下平日飲食及提供檢體當週飲食內容。研究人員再從檢體分析細菌組成。

結果發現，受試者可大略依據他們腸道細菌族群組成分成兩大類。第一類人的腸道中較多「類桿菌屬 (Bacteroides)」，而他們多半愛吃動物蛋白以及油脂類食物；第二類則比較多「普雷沃氏菌屬 (Prevotella)」，這些人的飲食較多碳水化合物、植物性來源。

研究人員並讓10個受試者，繼續進行10天試驗。由研究室提供熱量相同的飲食，但其中一半給高油低纖、另一半則是高纖低油。結果發現，改變10天飲食雖然無法讓腸道族群徹底翻轉，但確實一度影響腸道細菌組成比例。換句話說，要藉由飲食習慣改變腸道菌群可能得持續維持不同以往的飲食習慣才行。

那麼，直接補充特定細菌可以改變腸道族群、進一步影響胖瘦嗎？陽明大學生化暨分子生物學教授蔡英傑指出，學理上，益生菌可能有助於保持體重，有助於減肥；但是選用的菌株卻不會是所謂「會吃脂肪」的腸道菌。

他解釋，腸道中確實有一些菌會吃脂肪，屬「革蘭氏陰性菌」，但這卻是一種壞菌。當人們攝取太多脂肪後，小腸無法完全消化，殘餘脂肪跑到大腸後，這些壞菌就會開始吃脂肪，接著大量繁殖、分泌內毒素。內毒素會製造身體的發炎反應，而發炎反應卻會讓肥胖問題更加惡化。

反之，抑制嗜脂陰性菌增長，則是益生菌的專長。所以，學理上，開發出有助減肥的益生菌，確實可能。不過，目前研究都只到動物實驗階段，臨床研究仍然很少，加上各家研究用的菌株都不相同

，還得不到一致性結論，要落實到產品還需要努力。

而《[荷塘醫話：醫藥保健新知篇 162](#)》：即曾專論過「[嗜脂益生菌是啥咪？](#)」。世上並無「[嗜脂益生菌](#)」這種菌，[益生菌](#)並不會吃脂肪；真正能吃脂肪的都是會分泌毒素的壞菌。會吃脂肪的格蘭氏陰性菌是「壞菌」，根本沒有嗜脂益生菌。台灣乳酸菌協會理事長、陽明大學生化暨分子生物學教授蔡英傑指出，一身病都是吃出來的，腸道中確實有些菌會吃脂肪，屬「格蘭氏陰性菌」，醫學上定義為壞菌，當人們攝取太多脂肪後，小腸無法完全消化，殘餘的脂肪跑到大腸後，這些潛伏的壞菌就會開始吃脂肪以壯大自己，接著大量繁殖，並在表面分泌一種「內毒素」，並被吸收進入血液中。

當腸道裡的好菌節節敗退，腸道毒素開始蓄積，造成腸道防護力下降，當壞菌、毒素從腸道大舉入侵血液時，即會引發全身性發炎反應，稱為「內毒素血症」。而這些發炎反應，正是肥胖、糖尿病、癌症、心血管疾病等慢性病的源頭。因此，想利用嗜脂的病菌減肥，無疑是緣木求魚。

肥胖為何與發炎有關？蔡英傑表示，肥胖是脂肪囤積，但同時也是發炎反應所造成，機轉相當複雜。簡言之，體內發炎會使胰島素的阻抗性增加，導致能量代謝異常；此時脂肪細胞會去血液中「抓很多脂肪進來」，導致肥胖。(100. 9/30，摘錄、整理自100. 9/18《自由時報·D10》，及99. 3/15《自由時報·B7》、《台灣新生報·9》)