



資訊快報

瞭解菌群-腸-腦軸線，
以及益生菌支持心理
健康的潛力。

April 2020 – 台紐乳品

Ingredients by



Dairy for life

心理健康很重要

近年來市場趨勢顯示: 健康的定義已從身體健康發展到心理健康。在全球範圍內，超過一半的消費者強烈認識到認知健康與整體幸福感之間的關聯。(Global Data, 2017).

**“41%消費者對於
支持大腦健康食品或飲料感興趣”**
(FMCG Gurus, 2019).



什麼是腸-腦軸線

“您是否曾經在感到壓力或焦慮時，心裡有種七上八下的感覺，肚子也感到不適，需要經常去洗手間？”

這是因為腸胃和大腦會一直保持交流，所以壓力會影響我們的腸胃。這種動態的雙向交互作用稱為腸腦軸線，涉及複雜的信號系統，其中包括激素、免疫和神經脈絡。(Grenhamet al. 2011) (refer to Table 1 and Figure 1).

腸-腦軸線對身體的影響

當腸-腦軸線受損時，它會改變我們對壓力以及整體行為的反應方式。(Cryan and O'Mahony 2011)。例如:腸道的疾病-腸易激綜合症(IBS)引發焦慮和抑鬱 (Fondet al. 2014)。

腸腦軸可以改變腸功能。例如:它會影響腸蠕動、滲透性(腸屏障的鬆緊，穿過腸壁的能力)、血流量、免疫活性以及腸的舒適度、敏感性和疼痛 (Rhee, Pothoulakis等, 2009)。腸道還可以告訴大腦何時該停止進食，協助調節食慾。

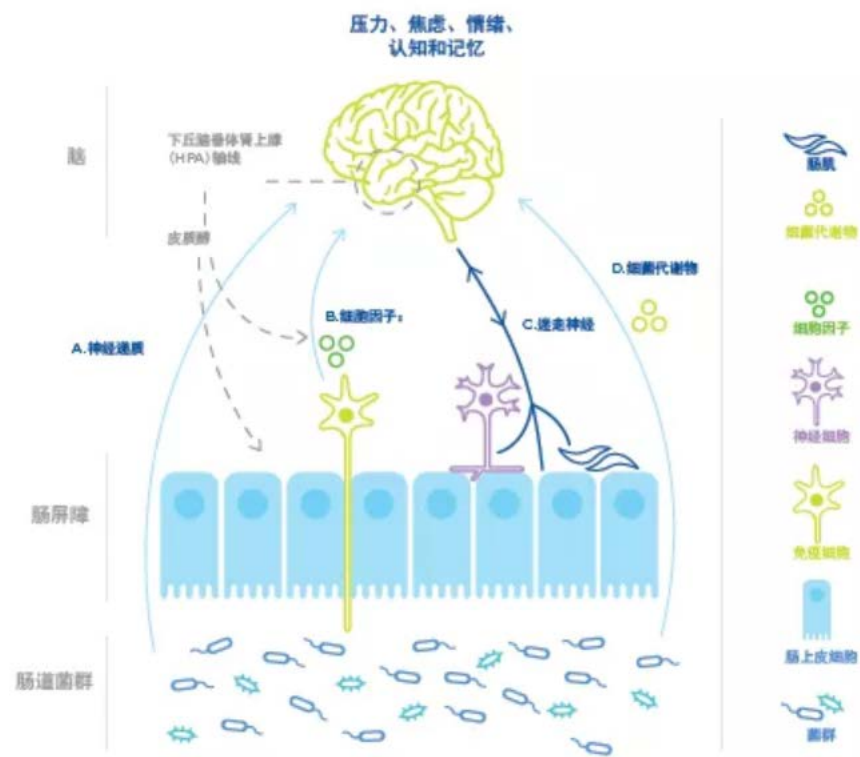


腸道細菌通過腸-腦軸線影響心理健康

科學家們很久以來就知道，腸道中的微生物（腸道菌群）對於腸道健康非常重要。現在人們越來越意識到腸道菌群也會影響我們的心理健康（Mayer and Hsiao 2017）。

過去十年的研究證明：腸細菌可以通過腸-腦軸線影響我們的大腦和行為(Martin et al. 2018)。

腸道菌群與腸-腦軸線之間的這種密切交流創造了一個新詞，即“菌群-腸-腦軸線”。



菌群-腸-腦軸線

飲食會對腸道中的菌群產生巨大影響，所以改變飲食習慣(包括使用益生菌和/或益生元)是我們通過菌群-腸-腦軸線改善心理健康的最重要方法之一。

腸道菌群的某些變化已顯示出可改善焦慮和抑鬱感（Fosteret等人2017，Yanget等人2019），甚至神經認知障礙，例如阿爾茨海默氏病（Bhattacharjee和Lukiw 2013，Akbari等人2016，Kowalski和Mulak 2019），精神分裂症（Zheng等人2019）和自閉症（Kang et al.2019）。

益生菌對腸-腦軸線的影響

動物研究顯示，通過服用某些益生菌菌株來改變腸道微生物群可能有助於通過菌群-腸-腦軸線改善情緒、焦慮和認知能力(Marotta et al. 2019)。

儘管已發表的人體研究數量有限，但該領域的臨床研究正在增加，新的證據表明，腸道菌群的變化可以改善心理健康，甚至可以改善某些疾病狀態(例如：阿爾茨海默氏症) (Kowalski and Mulak 2019)。

這些發現強調了某些益生菌菌株通過與菌群-腸-腦軸線的相互作用改善心理健康的不同方面的潛在作用。



結語

壓力越來越大的生活方式已經喚醒了消費者對心理和認知健康重要性的意識。恒天然**NZMP**將繼續探索益生菌與心理健康之間的聯繫。

隨著我們更好地瞭解益生菌、健康腸道細菌之間的複雜相互作用以及對腸-腦軸線的影響，該領域的產品將會遇到越來越多的挑戰，以證明其有效性。





欲獲取更多資訊，
請聯絡您的戶區經理或
請加入好友 **Line@ 台紐乳品**。

