

肥胖 與腸道細菌分佈有關 腸內厚壁菌門多於擬桿菌門， 更有效吸收食物中的熱量，肥胖

人類腸道中有許多細菌可幫助人體分解食物。除了吃太多以外，科學家一直在尋找其他讓人們容易發胖的因素。

根據英國《自然》期刊一篇由美國華盛頓大學傑佛瑞·艾登主持的研究指出，人類消化系統的一種「**益生菌**」可以幫助人體**更有效吸收**食物的**熱量**，進而促進**體重的增加**。

研究人員檢視腸道中常見的兩種細菌：**擬桿菌門**(Bacteroidetes)及**厚壁菌門**(Firmicutes)的**比率**。結果發現，當其中某一種細菌佔優勢，就會對**熱量**攝取

的多寡造成影響。研究顯示，**胖子**腸內**厚壁菌門**所佔比率較**擬桿菌門**多，且在老鼠身上實驗證實：**肥胖**老鼠腸道中**厚壁菌門**所佔比率的確有大幅**增加**。故只要調整某些細菌的分布就能控制老鼠的**胖瘦**，這或許有助於解決人類所面臨的**肥胖**問題。(96. 3/23: 摘自 95.12/27 中國時報·E5)

研究人員也從人體身上發現，隨著**胖子****體重減輕**，**厚壁菌門**的比率亦相對**降低**，若將此應用於臨床，不啻為**肥胖症**的另一種新療法。