

開啟腸道自我清潔機制，關鍵在空腹時間

文／早安健康編輯部

你一定常聽到保健專家們說，每天吃東西定時定量，要給我們的消化道休養生息的時間。表面上這個道理跟人每天忙碌完也需要休息一樣簡單明瞭，但是究竟有哪些好處？腸道真的完全靜止不動嗎？

@H2: 腸道全自動掃地機器人: MMC

[比利時魯汶大學](#)與[美國威斯康辛醫學院](#)的研究，詳細說明在食物消化吸收完、下一餐還沒有來的空檔，我們的腸道其實有一套蠻令人驚豔的全自動潔腸機制，就像掃地機器人，你可以完全不用管它，就能夠幫你清腸，叫做「遷徙性複合運動」(Migrating Motor Complex, 簡稱 MMC)。

用最通俗白話的說法，MMC是空腹時的腸道收縮運動。在吃下食物進行的「消化模式」完畢後，腸道就會自動切換至這個「清掃模式」。雖然醫學界對於 MMC的完整生理作用尚未完全理解，但人體臨床觀察已證實，它是維持消化道功能正常運作的關鍵：

1.清除食物殘渣:透過規律收縮將食物殘渣往腸道遠端推送，防止食物長時間滯留，避免胃排空延遲(胃輕癱)或腸道阻塞。

2.預防小腸細菌過度增生:正常情況下，大多數腸道菌棲息在小腸後段與大腸。將消化道中的細菌往大腸方向清理，防止大腸細菌回流，避免細菌在小腸中過度繁殖(即SIBO)，細菌容易在前面滋生並發酵食物殘渣，引發脹氣、腹痛與吸收不良。

@H2: 空腹時間是腸道益生菌的「重組黃金期」

腸道休養生息除了可以進行全自動清掃，同時也對益生菌的成長有幫助。[美國亞利桑那州立大學等的臨床研究](#)指出，實施間歇性斷食並且注意蛋白質平均分配在每一餐，腸道菌相多樣性顯著提升，燃脂的效果提高；間歇性斷食可有效改善健康人群及過重族群的腸道菌相結構，讓具有減重效果的益菌生長。

當腸道菌相獲得時間重組後，微生物所產生的代謝產物也會跟著改變，進而對全身器官產生正面效應。[刊登於《Frontiers in Nutrition》的綜合研究](#)指出，空腹狀態能透過調控腸道菌相，產生有益代謝物，其中的「丁酸」強化細胞間的緊密度，鞏固腸道屏障健康。

@H2: 啟動MMC的關鍵: 胃排空

要啟動這部腸道掃地機器人，關鍵在於「絕不干擾空腹狀態」。單純只喝白開水或不含糖或熱量的飲料是沒問題，但是只要胃部感受到「接受熱量或食物」，無論是一小塊餅乾、一顆糖果，還是一口含糖手搖飲，消化模式就會立刻被啟動，進而強制中斷或延後MMC。

因此有基本兩大原則或習慣一定要先養成：

@H3: 1.正餐之間不吃零食：

兩餐之間給予腸道乾淨的空腹期，期間僅補充水分、黑咖啡或無糖茶。

@H3:2.戒除隨手喝含糖飲料的習慣：

台灣手搖飲文化普及，但頻繁攝取含熱量的飲料會讓胃腸持續處於消化負擔中，使MMC完全無法運作。

胃排空還有一個重要的影響因素：不同種類食物在胃部停留時間不同。[李婉萍營養師指出](#)，六大類食材的胃排空時間都不同，但基本上脂肪含量愈高，排空速度會愈慢。

@H2:各類食物胃排空時間一覽

@H3:液體類

白開水:10-20分鐘

簡單飲品(清汁、茶、蘇打水):20-40分鐘

飲料湯品(冰沙、蛋白質奶昔、骨湯):40-60 分鐘

低脂牛奶:1.5小時

全脂牛奶:2小時

@H3:水果:20-40分鐘

@H3:蔬菜:30-60分鐘

@H3:起司

軟起司:12小時

全脂硬起司:5小時

@H3:堅果:2-3小時

@H3:蛋白質

魚類:0.5-1 小時

雞肉:1.5-2小時

牛、羊肉:3小時以上

豬肉:4.5小時以上

@H3:全穀雜糧類

義大利麵:4小時

三明治:4.5小時

台式便當:5.8小時

@H2:餐間間隔多久有利MMC啟動？

如果參照胃排空的一覽表，你會發現像豬肉或台式便當等台灣人較常吃的食物，胃排空時間很長。或許這有利於減重時的飽足感，但不利於MMC啟動，因為一個完整MMC週期約需1.5至2小時，兩者相加恐怕長達8小時，一般人應該已經感覺到餓了。

事實上，從一般臨床與衛教實務經驗，一頓各類型食物都有的正餐，大約2至3小時就可胃排空，因此為了有效啟動MMC，可以區分為兩種模式：

@H3:1.一般模式：

日常均衡飲食下，餐與餐之間保持4至5小時空腹，即可涵蓋多數人的胃排空與MMC啟動時間。

@H3: 2. 高脂／大餐模式：

餐間間隔建議拉長至6小時。

@H2: 善用夜間空腹時間

如果白天很難達到上述目標，請勿氣餒，別忘了還有晚上晚餐過後到隔天早餐之間的時間，這段時間愈是減少宵夜、含糖飲料等攝取，愈是能爭取到空腹時間，這段長空腹時間是腸道菌增殖的最佳時機。

此為《早安健康》10月號雜誌《養身先養腸》部分內容。完整精采內容全台7-11超商及誠品、金石堂、博客來網路書店、讀冊全新上架！各大電子書平台持續熱賣中！

早安
健康

AI by H2U

養身先養腸

久咳、黃斑部病變、脂肪肝炎、高血壓、腎臟病、
高膽固醇、憂鬱症...腸道連線各器官牽動全身健康



腸道菌失衡+腸道屏障缺損造成眾多疾病
益生菌公車理論：非補越多越好

張振榕醫師

Donna 營養師

發酵食物並非全都是益生菌
確認保健目的再買研究實證菌株



- 3種腸道菌失衡，這種狀況補益菌會惡化
- 大腸癌5大徵兆，排便突然順暢也算
- 開啟腸道掃地機器人，關鍵在空腹時間
- 吃發酵好食+這些食材不必買益生菌：薏仁、海藻、洋蔥、紅蘿蔔、香蕉、梨...
- 電鍋就能自製優格，營養師教你進化製作優格正餐
- 抗生素治病連帶毀滅腸道好菌，長短期應對策略一次看



149

定價169元
特價

特刊79 / 2026.10 / 11

