

# 短鏈脂肪酸SCFAs的重要性

細胞生長的主要能量來源

短鏈脂肪酸(簡稱SCFAs)是好菌發酵後產生的有機酸，其中醋酸、丙酸、丁酸這三種短鏈脂肪酸含量最豐富。短鏈脂肪酸可被迅速吸收，是消化道細胞生長的主要能量來源。現代的食物過於精緻，低纖維高糖的飲食習慣，造成消化道內『丁酸』有下降的情形，進而導致「短鏈脂肪酸」失衡，影響細胞排列完整性，引起各樣源自於消化道引起的健康問題。