

寡糖在健康上所扮演的角色

文/何佳珍 (本院營養組督導)

醣類依組成分子的多寡可分為單醣、雙醣、寡醣及多醣類。單醣如：葡萄糖、果糖；蔗糖、麥芽糖屬雙醣類，澱粉及纖維素則屬多醣類。何謂寡糖？即由 2~10 個單糖分子所組成的的醣類，包括：果寡糖、麥芽寡糖、異麥芽寡糖、半乳糖寡糖、大豆寡糖...等。寡醣不會為胃液及小腸酵素所分解且熱量較低，甜度為蔗糖的 30%~70%。自然界中僅有有少數幾種植物含有天然的功能性寡糖，如：洋蔥、香蕉、蘆筍及胡蘿蔔...等含有果寡糖，大豆則含大豆寡糖。寡糖在健康上的益處如下：

一、促進腸道內有益菌的增殖

可提供腸道中比菲德氏菌等有益菌的營養來源，且寡糖所產生的酸性物質，具有抑制有害菌增殖的作用。

二、改善便秘及預防癌症

寡糖具類似水溶性膳食纖維的功能，能夠像膳食纖維一樣被細菌利用而產生有機酸，可促進有益菌生長，抑制壞菌數量，並刺激腸蠕動及增加糞便保水力，改善便秘，預防大腸癌的發生，使腸道更健康。亦可增加膽酸排泄，以達到降血脂及降低血清膽固醇的功能。

三、改善腹瀉

長期腹瀉，特別是因長期服用抗生素所導致的腹瀉。將寡糖及乳酸菌一起使用，能恢復腸道有益菌叢，而能改善其症狀。

四、不會造成蛀牙

寡醣因分子較大，不像蔗糖會被口腔中細菌分解利用，產生酸性物質而侵蝕牙齒，所以寡糖雖有甜味，但卻不引起蛀牙。

五、低熱量甜味劑

因為寡糖難消化，不會對血糖值與胰島素的分泌有任何的影響，因此也被當成低熱量或糖尿病人的甜味劑使用。蔗糖會促成中性脂肪的上昇，寡糖卻有促進血脂肪下降的效果。

綜合寡糖在健康上雖有如此重要的功能，但仍須注意適量使用寡糖，否則過量易引起腹脹、腹瀉等不適。目前市售含有寡糖的飲料中，除了含有寡糖之外也

含有大量的糖分，故不宜多加飲用。寡糖既然有這麼多的好處，除可從天然食物攝取到寡糖外，亦建議可自行選擇純度較高的寡糖，添加於牛奶、果汁及夏日冰品中。