

健康的根源--益生菌(probiotics)

文/彭德蘭 (本院營養師)

人體的腸道棲息許多好菌與壞菌，當生病、壓力或老化時，好菌減少而壞菌會增加，影響腸道菌叢的平衡。所謂益生菌是能以活菌狀態到達腸內並仍有高度活性之益菌，其條件須耐胃酸與膽汁等強酸，通過腸胃道的益生菌具有附著力，黏著在腸道上發揮作用進而改善大腸環境。運用益生菌來管理腸內菌叢之生態，可預防有害細菌的侵犯。

益生菌可分乳酸桿狀菌(Lactobacillus)、雙叉乳桿菌或比菲德氏菌(Bifidobacterium)。最常見的益生菌屬如：乳酸桿狀菌屬，如：Lactobacillus acidophilus 或 Lactobacillus GG(LGG)；比菲德氏菌屬，如：Bb12，具有抗細胞突變的能力，可調節身體免疫力。食用益生菌的劑量以菌種形成單位(CFU)做計算。

益生菌食用原則

- 一、購買優酪乳或乳酸飲料，需注意標示所含乳酸桿狀菌及雙叉乳桿菌的菌種及含量。美國優酪乳營養管制協會規定：每一克優酪乳培養菌需含有一億以上的 CFU。一般優酪乳 150~200 克，約含 100 至 2000 億 CFU；一般補充品(錠劑包裝，每顆含 2000-7000 萬 CFU。
- 二、活菌才具生理作用，且須注意在有效食用期限內使用。
- 三、選擇不同品牌的優酪乳及其製品，可獲得不同菌種屬的益生菌，因每種菌屬都有其特殊的功能。

益生菌健康益處

- 一、活化原本存在腸胃道的比菲德氏菌，有助消化，改善便秘。
- 二、乳酸菌可產生乳糖酶，改善乳糖吸收，緩和乳糖不耐症所造成的腹瀉。
- 三、LGG 降低幼童及成人服用抗生素所造成之腹瀉並可抑制有害病菌。
- 四、嗜酸乳菌能增強免疫、預防有害菌或病毒感染、改善尿道或陰道發炎及降低腸癌的形成。
- 五、Lactobacillus acidophilus 與膽鹽結合，具降低膽固醇的功能。