

優酪乳面面觀

優酪乳的成分

優酪乳是將牛乳或羊乳加上乳菌酸，發酵而成的產品。由於乳酸菌的作用，將乳品中的蛋白質分解為小分子胺基酸，使蛋白質易被人體吸收；並將乳糖分解為乳酸，針對乳糖不耐症的人（乳糖分解酵素缺乏者），可以飲用優酪乳代替牛奶；且降低腸道 PH 值，使鈣質易被吸收（見表一）。

除了大家熟知的可以緩和乳糖不耐症、改善食物的消化性、調節腸胃功能(抑制致病菌)外，優酪乳還有下列好處—

降低結腸癌發生的機率

優酪乳透過乳酸菌的作用，能夠降低糞便內致癌酵素的濃度，減少致癌物的產生，減少罹癌的機會；且腸道乳酸菌代謝所產生的丁酸也有抑制腸道內腫瘤增生與分化的功效。

國內動物實驗發現，每日餵食 3 毫升優酪乳，可以有效抑制老鼠大腸癌的前期病變「異常腺窩病灶 (ACF)」，大腸 ACF 數為 70 個，相較於對照組餵食蒸餾水的老鼠 ACF 則多達 129 個。

降低膽固醇

優酪乳降低膽固醇可能機制為乳酸菌本身具有膽鹽水解酵素活性，使膽固醇在代謝過程中產生去結合型態的膽鹽，有更多的膽固醇量沉澱下來，以達到降低膽固醇；另外，認為優酪乳會降低膽固醇原因，可能是它含有某種物質可抑制膽固醇在肝臟合成，此物質正是乳酸菌的產物之一。

提高免疫力

優酪乳之乳酸菌能夠藉由活化巨噬細胞，增強人體的免疫力，增加人體 γ -干擾素的產生及自然殺手細胞活性，刺激人體免疫系統產生抗體，抑制腫瘤形成。

預防陰道感染

乳酸菌在體內代謝成為乳酸，改變陰道 pH 值，使陰道維持在 pH 5-5.5，在偏酸環境下，各種有害病原菌不易滋長，故可預防陰道感染。

表一 優酪乳製造時成分之變化

成分	變化	
	減少	增加

醣類	乳糖	乳酸、半乳糖、葡萄糖
蛋白質	減少	胜肽、游離胺基酸
脂肪	減少	揮發性及長鏈游離脂肪酸

市售優酪乳營養成分比一比

目前優酪乳產品使用菌株以乳酸桿菌 (Lactobacillus)及雙歧桿菌 (Bifidobacterium)最多，兩菌種皆被列為腸道益生菌指標，其中乳酸桿菌則以嗜酸乳桿菌 (Lactobacillus acidophilus 稱為 A 菌) 使用最多，次為 Lactobacillus bulgaricus (稱為 L 菌)；雙歧桿菌以龍根菌(Bifidobacterium longum)、雷特斯菌 (Bifidobacterium lactis) 使用較多。嗜熱鏈球菌 (Streptococcus thermophilus 稱為 S 菌) 亦被使用。市售優酪乳除含牛乳及多量有益菌外，有些則添加有益菌生長的成分，如寡糖，這些添加物不被人體消化酵素分解，可作為體內益生菌生長繁殖的養分。市售優酪乳營養成分見表二。

品名 (單位:200 cc)	熱量 (大卡)	蛋白質 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	鈣質	使用菌株	寡糖
統一 AB 原味優酪乳	134	6.4	0.8	25.2	219.6	雷特氏 B 菌	有(半乳糖寡糖)
統一 LP33 機能優酪乳	108	5.4	0	22	200	LP33	無
味全林鳳營優酪乳(原味)	172	6.6	5.0	25.0	未標	A 菌 B 菌	無
味全林鳳營無糖優酪乳	120	6.6	5	23	未標	A 菌 B 菌 L 菌 S 菌	有
統一 AB 無加糖優酪乳	117	6	3.7	14.8	183	雷特氏 B 菌	有
統一 AB 草莓優酪乳	140	6.4	0.8	26.6	98.9	雷特氏 B 菌	有(半乳糖寡糖)

光泉晶球低脂優酪乳(原味)	169	4.5	1.29	34.8	未標	L 菌 S 菌 B 菌	有(異麥芽寡糖)
光泉成人固鈣晶球優酪乳	131	3.6	1.2	26.4	146.7	S 菌 L 菌 B 菌	無
味全 ABLS 低脂蘆薈優酪乳	136	6.2	2.2	23.0	未標	A 菌 B 菌 L 菌 S 菌	無
統一瑞穗高優質優酪乳(原味)	170	5.4	5	25.6	未標	瑞典頂級菌種 R 菌	無

優酪乳的迷思

1. 幼兒不宜喝優酪乳？

優酪乳中的益生菌是對身體有益的細菌，所以是可飲用的，成長的幼兒以攝取充足的鈣質且避免吃到過多醣類為原則。建議每日攝取兩份奶製品，即 200cc 優酪乳為一份奶製品，以滿足幼兒生長發育所需。在選擇優酪乳上，以乳量高加糖少為原則。首先，優酪乳中成分標示選擇非脂肪乳固形物大於 8%；其次，為了避免攝取過多額外添加的醣，選擇優酪乳的營養標示中「碳水化合物」愈低者，碳水化合物就是所謂的醣類，是判斷它含糖量的一個根據，碳水化合物的數字愈高，表示含糖量愈高。

2. 糖尿病患者不可以喝優酪乳？

市售優酪乳多半含糖量高，那麼糖尿病患者還可以喝優酪乳嗎？可以，但不可過量，糖尿病者要喝優酪乳以選擇無加糖優酪乳，也就是 200cc 優酪乳之營養標示「碳水化合物」含量約等於 15g，約相當於 1 份奶製品的含糖量。

3. 喝優酪乳可以幫助減肥？

所謂減肥就是消耗的熱量必須大於攝取的熱量，肥胖者為了減肥通常會選擇低脂的優酪乳，而忘了低脂不等於低熱量，有些低脂其實含糖量高，相對的熱量攝取並沒有減少，若攝取過量，仍會造成體重持續上升，故選擇優酪乳以「低脂、少糖」為原則。

如何挑選優酪乳

1.了解需求：在選購上，要學習看產品上的營養標示、成份內容，並了解自己選購的目的是什麼？有何需求？

2.活菌數：產品會標明至少含有多少有益菌，依據發酵乳 CNS3058 國家標準規定，優酪乳每毫升活菌數需 1000 萬個以上。

3.注意保存期限：約 14 天，儘量選擇愈新鮮者愈佳。