

腸道好菌，你吃對了嗎？



➤ 益生菌種類(Probiotics)

菌種	A菌 嗜乳酸桿菌	B菌 比菲德氏菌	C菌 凱氏乳桿菌	LP菌 副凱氏乳酸桿菌	乳酸菌 LAB
調節器官	小腸	大腸	全腸道	全腸道	未清楚
功效	- 調節免疫力 - 維持腸道菌叢	- 改善乳糖不耐症 - 維持腸道菌叢	- 調節免疫力 - 改善腸道功能	- 調節免疫力 - 減緩過敏症狀	- 調節免疫力 - 幫助胃腸消化

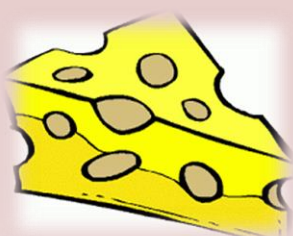
➤ 益生菌對身體的影響

益生菌存在於人體的腸道、口腔、皮膚、泌尿道、陰道、肺部，除了調節免疫及維持腸道功能外，有研究發現對於預防肥胖及糖尿病、降低血脂肪、血壓等都有不錯的功效。

➤ 含益生菌的食物



無糖優格
或優酪乳



乳酪

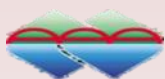


納豆



味噌

資料來源：Probiotics, gut microbiota and health; Médecine et Maladies Infectieuses Volume 44, Issue 1, January 2014, Pages 1-8



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心 營養組

腸道好菌，你吃對了嗎？

➤ 益生菌(Prebiotics)

為益生菌的食物，又稱益菌生。

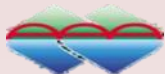
維持腸道酸性環境，促進益生菌生長。

➤ 含益生菌的食物有哪些

全穀雜糧類		豆類	
糙米、燕麥、地瓜、馬鈴薯等等		黃豆、毛豆	
蔬菜類		水果類	
蘆筍、香菇、木耳、海帶、海苔、花椰菜、洋蔥、大蒜、海藻		香蕉、木瓜、蘋果	

貼心小提醒!!!

- ◆ 市面上益生菌品項眾多，建議避免選擇添加甜味劑的。
- ◆ 若有服用抗生素，需間隔2小時以上，避免藥物殺死菌種。
- ◆ 需搭配冷水，勿使用熱水服用。



臺北市立關渡醫院

張貼期限:經常
資料來源:衛福部
製作單位:行政中心 營養組