

寡糖、飲料將風行本省

邱健人

纖維飲料流行本省之後，下一個將是什麼飲料會暢銷本省呢？有很多人推測，可能是寡糖飲料。

什麼是寡糖飲料呢？即以寡糖（Oligosaccharid）調配而成的飲料。糖類可分單糖（葡萄糖）、雙糖（砂糖）、寡糖（異麥芽寡糖）及多糖（澱粉）。現在用在飲料的寡糖，有果寡（Oligofructose）、半乳寡糖（Oligogalactose）及異麥芽寡糖（Oligoisomaltose）三種。

為什麼會有寡糖飲料呢？這是因為過去的乳酸飲料，雖宣稱含有數億活性乳酸菌。但是當我們喝這種飲料時，當它經過胃或小腸，會被消化液的酸所殺死，能達大腸的不過千分之一，或萬分之一而已。對腸內菌相的改變，即增加腸內的有益菌表飛鳴數量有限。

但是我們的腸內，本來就含有1兆

個以上的表飛鳴菌。與其送幾億到腸裡，不如讓腸內原表飛鳴菌，活的更強壯，來的更有意義，更有效率。因此，才開發了寡糖飲料。

寡糖屬於難消化的糖，不會被腸吸收，而變成熱量。但是，寡糖則是表飛鳴菌的最好養料。所以寡糖可活化腸內的有益菌，而且不易形成成為齒垢的葡萄糖聚糖（Glucane），所以有防止蛀牙的作用。另外，寡糖與食物纖維一樣，可吸收多餘的脂肪、胆固醇及致癌物質，故寡糖有減肥、預防成人病及癌症的作用。

半乳寡糖可由大豆生產，被稱為大豆寡糖。大豆寡糖是一種效率非常高的寡糖，一天只需要吃3克，即2小匙，效果就勝過數十克的食物纖維。如果要攝取3克的寡糖，每天喝3杯豆乳，3塊豆腐，3公斤黃豆，也可攝取到。

不過需要注意，寡糖是一種難消化的糖，攝取過多，如果超過便秘改善效果時，就會引起下痢。這反而會減少腸內的表飛鳴，而得到反效果。■

你可曾注意…… 中興醫院醫師戴順德

化妝品可能中毒

可分陰離子清潔劑、陽離子清潔劑、非離子清潔劑等，其中非離子清潔劑僅對皮膚刺激，較無害，陰離子清潔劑是硫酸鹽、碳氫化合物或磷酸鹽、碳氫化合物合成，會使皮膚產生潮紅、疼痛及丘疹性皮膚炎，內服會引起腹瀉、鼓腸及嘔吐。

一般肥皂均屬於陽離子的清潔劑，可經由細胞吸收，而干預細胞功能，損害細胞膜，停止組織活動，而使血色素變性，以致嘔吐、昏睡及虛脫。

清潔劑刺激皮膚

冷燙霜中含有溴酸鹽，會有中毒的現象，嘔吐、虛脫等。脫毛劑含有硫化鉍，會刺激胃腸。眼睫毛染色劑含有氨基化合物，會使皮膚產生皮膚炎。頭髮固定液含有植物及合成膠質，會刺激皮膚，若吸入，會引發肺肉芽腫。頭髮護髮劑含乙醇，會抑制中樞神經。防晒油若含丙酮，會引起過敏性皮膚炎。

以上化妝品類必須小心謹慎使用，以防中毒的產生。