

蒙缺乏有關。大豆異黃酮素是一種植物性雌激素，可以阻止骨質的再吸收及防止骨質疏鬆症。

吉尼斯坦可抑制硬骨細胞的活性，而硬骨細胞是一種與骨質吸收有關的大型多核細胞。因此，異黃酮素可阻止骨質疏鬆症，有利骨質的健康。

更年期症候群

異黃酮素可以減輕婦女更年期症候群。歐洲婦女潮熱的發生率高達57~80%，馬來西亞為57%，中國大陸則只有18%，新加坡為14%，最大的差別可能在飲食的攝取，東方人多攝取大豆蛋白質及植物性雌激素，減少了潮熱的發生率。

不過，異黃酮素對紓解更年期婦女多種症狀的機轉還不清楚，有待進一步研究。

腎臟疾病

從動物實驗發現，食用大豆蛋白，血液所產生的尿素氮、肝酸酐，會比吃動物蛋白產生的少，因此罹患腎臟疾病的機率就會降低。總之，異黃酮素具有阻斷人體過量吸收動物性雌性激素、抑制細胞突變，抑制細胞分裂、抗氧化性、抗發炎性等作用。

每日攝取二十五毫克

中國人吃大豆已有幾千年的歷史了，大豆食品為人體健康提供了不少幫助。一個人如果1天攝食25毫克的異黃酮素，就可以達到人體需要的保護量。

若以目前市面上的豆腐（1盒300公克）來說，每天約吃1/3或1/2的量，再喝1杯豆漿，就約有20毫克的異黃酮素。

日常生活中常吃的蔬果類食物中，以大豆所含的異黃酮素的量最多，但它還是占大豆中各種營養成分的微量，一般人可以多攝取大豆製品。



文 / 高炳煌 葡萄王企業股份有限公司生物工程中心

全家健康 從每天吃乳酸菌做起

嬰兒剛出生時腸道內是無菌的，因此其排泄物並不會有惡臭。幾週後，經由母體產道及外界接觸，嬰兒的腸道內開始有一些細菌大量繁殖，其中以大腸桿菌占多數；由於大腸桿菌的大量繁殖，逐漸在腸道內形成一個近似無氧的環境，因而促進了人體內一個很重要的益菌—比菲德氏菌（Bifidus）開始大量的增殖。益菌的增殖更進而會抑制害菌的生存，使得人體腸道內達成了一種以益菌為主的穩定菌相，阻止害菌侵害人體健康。

嬰兒在滿1週歲時，體內菌相便和健康成人很類似了，隨著年齡的增長，腸內益菌數會逐漸減少。從許多研究發現，比菲德氏菌在病人及老人的腸內數目很少或甚至沒有，顯示其與人體的健康及老化有很大的關係。這類益菌除了比菲德氏菌，尚有一些乳桿菌（Lactobacillus）、腸球菌（Enterococcus）……等；有趣的

是，這些菌全都屬於一種你不陌生的細菌—乳酸菌。乳酸菌為一通用名詞，目前並無一普遍認同的分類標準，不過大致上可以界定為一種可分解糖類而產生乳酸的細菌。

目前市面上乳酸菌產品可說琳瑯滿目，從藥局到便利商店，隨處可見；依據功能不同，可區分為發酵乳品（如統一AB優酪乳、優沛蕾、養樂多）及含菌整腸劑（如康爾喜、若元錠、表飛鳴）二大類。

同樣都是乳酸菌產品， 到底有何不同？

以科學的眼光看，要真正達到改善腸道菌相，先決條件，而且很重要的一點，便是產品中的乳酸菌必須需要能定殖在腸壁上大量繁殖。乳酸菌具有寄主專一性，並非所有乳酸菌都能附著在人體腸道壁；所以，



如果無法附著於腸壁，那麼即使吃得再多，仍舊會隨著排泄物排出體外，對人體正常腸道菌相的維持並無太大助益。因此，直接從人體腸道或排泄物中篩選而來的乳酸菌株，才是比較優良的乳酸菌種。

目前市面上大部份發酵乳品中所使用的乳酸菌均無法符合這項要求，因此，這類商品並無法真正達到長期改善腸道的功能。儘管如此，由於乳酸菌能分解牛奶中的乳糖，因此這類飲品還是很適合有乳糖不耐症（吃牛奶會拉肚子）的人作為營養（尤其是鈣質）補充的來源。

另一類乳酸菌產品

—含活性乳酸菌之整腸劑

這類乳酸菌所使用的乳酸菌通常均可有效附著於人體腸壁，而且含有極高的菌數（每克含有上億個活菌數）。這類商品除了使用的菌種不同外，使用的菌種數亦略有不同，有的只含有1至2種乳酸菌，有的則含有7種或甚至更多種的乳酸菌，對人體健康的維護更完整、更全面。

此類乳酸菌在體內除了改善腸道菌相外，亦可降低膽固醇、預防胃潰瘍、整腸、消除便秘，治療腹痛、腹瀉，因為服用抗生素引起的腹瀉亦能改善；此外，由於它在腸道內能抑制害菌的生存，故能防止害菌產生毒性物質為害人體，降低大腸癌的發生機率。

腸道內的菌相會隨著生活習慣、飲食、壓力及疾病而改變，因此每日使用更可達到持續穩定菌相、改善體質、增強免疫力的效果。

在選擇活菌整腸商品時 應注意店家販售的環境

因為產品內為活菌，高溫的環境下容易造成乳酸菌的快速死亡，試想傷兵殘將如何殺敵致勝？同樣地，如果你已購買了這類商品，最好放在冰箱內冷藏，以確保活菌數不致太快衰減。產品包裝形式亦是考慮的重點之一。

乳酸菌為嫌氣菌，因為錠劑、膠囊及散裝的產品，開罐後會經常接觸空氣，所以比較不利於保存；因此，應選擇具有不透光、不透氣材質密封的小包裝，且每1小包可以在1至2次內食用完較為合適。最後，建議你在購買前應注意產品的有效保存期限，離製造日期愈近，活菌數會愈高，這樣才能確保吃下去的真是上億個活菌，而非只是一些填充劑。

健康美滿的生活是人生最大的滿足。為了你和家人的健康著想，建議你每天喝鮮乳或發酵乳補充人體需要的鈣質及其他營養素，並且每日服用能確實有效改善腸道菌相、維護人體健康的活性乳酸菌整腸產品，持續補充腸道內益菌，你將發現健康美滿生活的取得並非難事。 [圖]