



神奇的體內 環保奇兵

乳酸菌製品

近幾年來，乳酸菌製品（如優酪乳、優格）非常受人注目，因為宣稱可以使腸胃更健康、抵抗力增加。而且各家產品訴求點不同，令人眼花撩亂。到底“乳酸菌”有什麼神奇的功能？購買時又要如何分辨哪一種產品才是適合自己的呢？

一、人體腸道內的細菌

人體腸道的重要功能，除了可以消化食物及吸收營養之外，若腸道健康狀況良好，還可以保護身體不被有害細菌及有毒物質侵害。人體的腸道中有許多細菌，種類約有400種之多，而這些菌可分為3大類：好菌、中間菌及壞菌。好菌對人體有益，壞菌則有可能導致生病。

（一）好菌

又稱為“乳酸菌”或“益生菌”（probiotics），是一群有益健康的細菌之統稱。最常見的包括比非德氏菌（*bifidobacterium infantis*）及乳酸菌（*lactobacillus acidophilus*）。這一類細菌有益人體的健康，因為它們在腸道內可抑制其他致病菌

的生長，改善腸道菌叢的平衡，減少腹瀉的機率。

（二）中間菌

此類腸道菌屬於屬於潛伏性或機會性的致病菌，也就是說它們平時便存在於人體腸道，但對於正常、健康的人而言，由於受到免疫系統的控制，通常不會導致疾病，不過當腸道內原本正常環境受到破壞，或免疫系統功能減低時，這些中間菌就會大量的繁殖而產生疾病。最常見的是大腸桿菌等。

（三）壞菌

若是吃到這類細菌污染的食物，就會產生疾病而且腹瀉，甚至會存在於腸道中，成為帶原者，並傳染給

別人。常見的包括有沙門氏桿菌及志賀氏桿菌。

在人體腸道中，益菌和害菌是處於抗爭的狀態，彼此不相讓的互爭地盤，一旦腸道中的細菌生態失衡時，害菌就會變多，而害菌愈多愈容易導致疾病產生。嬰兒在出生後的3-5天內，腸道內的益菌非常多，有95%的腸內菌都是益菌，但是隨著寶寶一天一天逐漸成長，腸道內的益菌會逐漸減少，因此家長們會覺得一歲的幼兒抵抗力似乎比嬰兒時期差些。至成人後，腸道中的益菌比嬰幼兒期少了許多，中老年人腸道中的益菌就更少了。



二、乳酸菌的功能

乳酸菌在食品加工上有許多功用，例如：可以添加在食物中抑制其它細菌生長，當作天然的防腐劑。也可利用它的發酵功能來發酵食物，製造優格、優酪乳、起司、部份的酒精飲料等。此外，乳酸菌更具有許多有益人體健康的功能：

(一) 抑制害菌，預防感染

乳酸菌有發酵的功能，可以將牛乳中的乳糖發酵為乳酸，或在腸道中將膳食纖維發酵產生酸性物質，使腸道成為酸性的環境，這樣的環境會使益菌容易生存，而害菌不容易生存；同時乳酸菌也會直接產生抑制害菌生長的物質，使害菌無法生長。另外，乳酸菌也會與害菌競爭，爭取在腸道上皮細胞的附著及生長，大多數的害菌必須附著在腸道上皮細胞上，才會發揮作用並且致

病，所以乳酸菌可使害菌在腸道中找不到立足生長的地方。最後乳酸菌還會與害菌競爭吸收養分，阻止害菌的生長。害菌減少則可減少腹瀉、脹氣、腸道感染的機會。

(二) 預防腹瀉、便秘及腸癌

嬰兒腸道內的乳酸菌較多（例如餵哺母乳的嬰兒），若因感染而腹瀉，症狀會比較緩和。因感染而腹瀉的嬰幼兒，若服用乳酸菌，可緩和腹瀉的狀況，並縮短腹瀉期。乳酸菌亦可促進腸蠕動，幫助排便，且可排出腸道中由膽酸代謝而來的致癌物，預防大腸癌及直腸癌。乳酸菌本身的細胞壁可以吸附腸道內的毒素，其所含的酵素也可以分解許多人體無法分解的物質，包括致癌物亞硝酸胺等，所以可防癌及淨化腸道。

(三) 幫助乳糖消化及鈣質、鐵質、蛋白質及脂肪的吸收

乳酸菌可將乳糖消化分解成乳酸，所以喝牛乳會腹瀉的乳糖不耐症患者，可以選擇乳酸菌製品取代牛乳。乳酸菌分解出的乳酸亦可促進鈣質及鐵質的吸收。乳酸菌也可將蛋白質及脂肪分解成較小的分子，利於幼兒、老人及病患之吸收。

(四) 增強免疫力

乳酸菌可以提供免疫細胞營養，激發免疫細胞的活

性，讓人體的免疫功能增強。另外對於經常引起人體過敏反應的一些過敏蛋白質，乳酸菌可以改變它們的抗原性，預防過敏或減輕過敏的症狀。

(五) 促進維生素合成

乳酸菌可以促進維生素B1、維生素B2、維生素B6、維生素B12、葉酸、菸鹼酸、維生素K等的合成。所以乳製品當中若添加乳酸菌，可以增加乳製品中維生素的含量。

三、選購乳酸菌製品的祕訣

超市裡琳琅滿目的各式乳酸菌製品，有的訴求菌種特殊、有的標榜菌種最多，有些更是把菌包起來以抵抗胃酸，令人目不暇給，不知如何選擇。其實您可以注意以下幾點，就可掌握到訣竅。

(一) 菌種名稱標示

每種乳酸菌的功能都不盡相同，所以產品中若含愈多種菌種，因為效果互相加成，功效就愈大，但是成本也愈高。目前市售商品中所含的A、B、C菌、龍根菌（也是B菌的一種），都可以在進入胃中後，有一定程度的比率通過胃酸的考驗，到達小腸發揮功效。號稱以耐胃酸材質將活菌包裹起來的商品，也同樣有抵抗胃酸的功效。購買產品時應選擇菌種名稱標示清楚的商品。





(二) 菌數多寡

菌量愈多，功效愈大，但是成本也愈高。根據國家CNS標準規定，活菌優酪乳中至少每cc要含1000萬個以上的菌，稀釋發酵乳則須含100萬個以上。而每次飲用須達10億隻以上，在人體腸道中才會發揮功效。

(三) 活菌或死菌

活菌功效遠大於死菌。活菌可以抑制害菌、吸附有毒物質、促進免疫功能及預防癌症等。僅含死菌的產品通常只含有少量乳酸、酵素，因此只有幫助消化的功能。

(四) 包裝形態

活菌相當怕熱，超過50°C即死亡，因此經過高溫滅菌的產品(例如不須冷藏的保久產品)，通常只有死菌。若是包裝有熱收縮膜或是錫箔的產品，因須經過高溫處理，菌數亦會減少，與所標

示的會有所出入。

(五) 保存方式

為使活菌保存良好，乳酸菌產品應該要冷藏，運送過程也應避免陽光直射，盡量處於陰涼乾燥的場所。

四、乳酸菌的好搭檔

— 果寡糖

果寡糖(fructooligosaccharides)是一種水溶性的纖維質，無法被人體消化分解和吸收，但是可以被腸道內的細菌發酵利用。果寡糖存在於許多天然食物中，例如大蒜、洋蔥、香蕉、桃子、大麥、小麥等。乳酸菌比害菌更會利用果寡糖，它們在發酵分解果寡糖時，不但把它利用為生長的能量來源，大量繁殖茁壯，而且發酵的同時還會產生酸性物質，使害菌不易生存。由於果寡糖對維持腸道菌叢的平

衡有很大的幫助，可以使益菌增加、害菌減少，所以不僅被當作一種食品添加物，廣泛應用於食品加工，甚至被視為是有益身體健康的機能性食品，當成一種營養補充劑。目前在市面上已經有許多果寡糖產品，有糖漿狀的果寡糖、或有將之添加於飲料中而成為機能性飲料的、也有添加於幼兒配方奶粉中的，當然更有乳酸菌產品中添加了果寡糖的。

有了以上的概念，您是不是覺得挑選優酪乳時不再一個頭兩個大了呢？提醒您，乳酸菌製品中多添加了糖，想控制體重的人及糖尿病患者，應注意標示並適量使用。乳酸菌製品普林及磷含量高，痛風及腎臟病患者並不適合食用。如果您沒有以上的困擾，使用乳酸菌製品來個體內環保，是很不錯的喔！

中藥養生 • 天然健康 • 素食可用

外帶產品 • 歡迎訂購：(每滿300元，送果凍1個)

◆養生粥 50元(每週更換)

黃耆茯苓粥 / 甘麥大棗粥 / 山藥健脾粥...

◆養生飲 50元(每週更換)

杏仁飲 / 五神飲 / 黑豆芝麻飲 / 黑豆核桃飲...

◆養生飯 70元(每週更換)

神仙飯 / 咖哩飯 / 油飯 / 燴飯...

◆養生麵 70元(每週更換)

義大利麵 / 涼麵...

◆養生湯 50元(每週更換)

四君子湯 / 加味五神湯...

◆養生飯 + 養生湯 100元

◆養生麵 + 養生湯 100元

◆養生點心(輪流製作，電話洽詢)

* 咖哩餅 30元 / 甜柿餅 30元 / 包子 20元 / 饅頭 20元 / 披薩 300元(十吋)...

◆養生茶 50元(輪流製作，電話洽詢)

* 甘露茶 / 生津養顏茶 / 明目茶 / 保肝茶 / 生脈茶...

◆養生凍 30元(輪流製作，電話洽詢)

* 甜菊凍 / 陳皮凍 / 青草茶凍 / 玫瑰花凍 / 烏梅凍 / 羅漢果凍 / 茉莉花凍 / 桂花凍 / 洛神花凍...

另有多種產品：養生蛋、花生、奶糖、粽子...

祛邪扶正 • 培土生金

廖老師 養生飲食工作坊

▲台北市信義區光復南路419巷51號 ▲訂購專線：8780—8290

▲週一~週六(週日及國定假日休息) ▲營業時間：08:30—18:30