



■選購優酪乳，以活菌濃度較高者為佳。

體內環保的小尖兵 乳酸菌

隨著廣告媒體的魅力及電視傳播的强大影響力，民眾多為大肆宣傳的優酪乳功能所深深吸引，如排腸毒解宿便、剋制害菌生長、重建腸道菌種平衡、改善消化吸收不良、脹氣、腹瀉、便秘、乳糖不耐症、潰瘍等所有腸胃功能障礙、滋潤美容肌膚、瘦身減脂、減少感冒、改善氣喘過敏、治療婦女陰道尿道發炎、降低西藥抗生素副作用、強化肝臟及免疫功能、預防癌症等等。飲用優酪乳養生的風氣，近年來已經逐漸成為生活飲食

的一部分了。

體內環保尖兵

優酪乳也稱為酸乳酪，是乳酸桿菌將牛奶發酵後的產物，而使得優酪乳具有傳說中神奇功效的主角，並不在優酪乳中牛乳的營養，而是1908年榮獲諾貝爾醫學獎、蘇俄微生物學家米契尼可夫博士(Dr. Metchnikoff)所發表的乳酸菌。

雖然優酪乳一度被相信為人間長生不老藥，隨著醫學的進步與研究，真正捍衛人類長生永續健康的，其實

應該是體內環保的小尖兵——乳酸菌。

總括來說，近百年來乳酸菌在臨床上的功能可整理為以下四點：「排除毒素」、「以菌剋菌」、「健全腸胃道」及「提昇免疫系統」功能，對很多渴望健康的人來說，補充乳酸菌的確是物超所值。

「排除毒素」具體來說指的是排腸毒，也說清腸胃，或大家耳熟能詳的排宿便，所以許多體質反應明顯的消費者，通常在食用乳酸菌後會有上廁所次數增加、



大量排黑便的反應，可謂可喜的現象。

「以菌剋菌」意為以好細菌剋制害菌、致病菌，臨床應用於預防或治療疾病皆極具價值。乳酸菌生長在腸道時會產生乳酸及醋酸，使腸道維持在弱酸性的環境而不利有害細菌的生長；其中乳酸亦可使陰道維持正常的酸鹼質，減少感染發炎的機會。有一些特殊專利的菌種甚至可以產生抑制致病菌極強的天然抗生素，如嗜酸乳桿菌（*L. acidophilus* DDS-1）可製造 Acidophilin，保加利亞乳桿菌（*L. Bulgaricus*）可製造 Bulgarican，此兩種為對付腐生菌最有效的天然抗生素。

乳酸菌在「健全腸胃道」功能的發揮上可謂最直接、最全方位也最顯著，腸胃道如同植物的根，根部不

健康的植物無法生長健全，同樣腸胃道功能不全的人也無法享受幸福健康的人生。生理學及營養學上觀察可知，腸胃道功能要健全，除了飲食均衡、常吃蔬果、多喝水、勤運動、避免藥物服用、減少壓力產生之外，就是要讓腸胃道充滿有益的細菌。因此對於已經出現明顯腸胃道病症，如消化不良、體弱消瘦、食慾不振、脹氣、腹瀉、便秘、乳糖不耐症、潰瘍等，或長期依賴藥物、極需營養補給者，便特別可從有益細菌的補充獲得最大的改善。

提升免疫力

「免疫系統」則為現今乳酸菌對於改善慢性病及協助對抗癌症上所根據的理論研究基礎，有些臨床研究證實的菌種確實可藉由提升宿

主免疫系統的功能，改善氣喘、過敏、經常感冒、肝炎、肝硬化、皮膚問題、婦女陰道尿道發炎、慢性病及抗癌，因此廣受醫學界、營養界及消費者的重視。

除上述功能之外，亦有不少研究報告指出乳酸菌可製造大量維生素B群（特別是B12及葉酸）、促進鈣質吸收，預防婦女之骨質疏鬆症、降低血膽固醇、改善關節炎、減輕雷射的傷害、幫助女性動情激素的循環，減緩更年期症狀、治療面皰、偏頭痛等。

雖然乳酸菌的功能在學界已經獲得重視及肯定，然而回到一般消費市場，卻有一些觀念極待澄清，如果消費者未徹底了解，則會因為不懂其中選擇的要領而購買了劣質產品，無法感受到乳酸菌的真正好處。

選擇乳酸菌產品的首要條件是：菌種的選擇。消費者一定要切記一點，“乳酸菌”只是一個“通稱”，並非每一株菌種都能產生上述的所有功能。比如說各個不同品牌優酪乳裡面都含有A菌，但每個品牌裡的A菌只是同類屬的菌種，嚴格來說都是不盡相同的。

所以優良菌種的選擇必須列為優先考量是因為，每一株菌種所能產生相同的功能皆不會完全一樣。根據美國自然醫學醫師麥可莫瑞



■優酪乳是牛奶發酵後的產物。

(Michael T. Murray, N.D.) 在營養補充品的百科全書 (Encyclopedia of Nutritional Supplements) 一書中提到，有些菌種 (如 DDS-1) 所能產生的益處甚至遠超過同類的其他 200 種嗜酸性乳酸桿菌。又如英國出版，Leon Chaitow 及 Natasha Trenev 所著作的 Probiotics (益生菌) 一書也指出，在 200 種不同的嗜酸乳桿菌種中，其中 13 種具有很強的抑制致病菌能力，而世界菌學權威金·沙赫尼博士所研發的專利菌種 DDS-1 經過證實最為有效。除此以外，菌種的好壞甚至還關係到菌種本身是否耐胃酸、膽鹼、一般抗生素、環境破壞因子 (如溫度變化、潮濕、氧氣、紫外線) 的能力，菌種進入人體後附著於腸壁的能力及繁殖分裂的速度，這些都會影響

到細菌在改善人體健康的表現。對消費者而言，比較簡單的方法是購買研究較多，商譽較好的產品，如果需要，甚至可以請廠商提供必要的學術研究論文以供選擇時的參考，特別是價格較昂貴、功能性較強較多的產品。

每天補充六十億活菌

其次的選擇要件是產品的製造方法及產品每公克含多少活菌的基本濃度，製造方法較好為冷凍乾燥法，目前市場上有各種不同的包裝形式，如粉末、膠囊、錠狀、微膠囊 (晶球)，根據研究指出最傳統而可靠的方法還是“螞蟻雄兵”，亦即採取高菌數的濃度補充，所以產品活菌數至少需達每公克上億以上，日本學家建議最好能夠攝取每公克 10 億

以上的活菌，人體若能每天補充 60 億以上的活菌，則會非常的健康。患有胃潰瘍或 12 指腸潰瘍，治療期每天所需的活菌數為 80 億以上，婦女陰道尿道發炎，則需 150 億以上。

希望提供了以上選擇乳酸菌產品的要件後，能幫助消費者選購到真正有效果的乳酸菌。最後還希望提醒大眾注意乳酸菌的食用方法，否則也無法吃出其功效。乳酸菌的最好之食用時間為飯後，因為食物會中和胃酸，同時提供乳酸菌生長所需要的營養。若要飯前食用，建議先喝一杯水稀釋胃酸後再食用。服用任何藥物期間，乳酸菌不必停止食用，甚至將量增加更有利於病情的康復，但是兩者食用時間至少要間隔半小時以上，以免藥物影響乳酸菌的效能。 ㄟ

無論在傳統或現代的社會裡，親情永遠是維繫家庭溫馨和樂的要素

行政院衛生署家庭計畫研究所期盼每個家庭成員都能感受到親情的可貴，辦理

「親情寫真」攝影比賽，並從得獎作品中選取部份照片編印 90 年桌上月曆，特保留 500 份，贈送鄉間小路讀者，送完為止。

來信請寄：

台中市郵政 47-8 號信箱，陳小姐收

