

直接由腸道吸收提供人體利用。乳酸菌可以分泌產生乳酸、乙酸等有機酸造成腸道酸性環境，亦促進鈣、鎂等礦物質的吸收。

2. 整腸效果：調節腸道菌相，抑制有害菌，促進有益菌增殖。
3. 治療急性腹瀉：迅速產生大量有機酸，抑制造成腹瀉之病菌的生長狀況。
4. 強化免疫系統：活化腸道免疫系統，刺激巨噬細胞及淋巴細胞產生免疫球蛋白、干擾素、抗腫瘤因子等免疫因子。
5. 降低腸道癌病變的機率：（1）可降低由有害菌所產生和腸道致癌相關之酵素，減少致癌物的產生；（2）直接吸收致癌物質，排出體外；（3）活化人體的免疫能力，而達到抗腫瘤效果。
6. 降低幽門螺桿菌感染：幽門螺桿菌感染會導致胃潰瘍等胃部病變，有許多特別之乳酸菌，能有效降低胃部之幽門螺桿菌感染。
7. 抗氧化、抗老：清除自由基，吸收重金屬等各種腸內毒素，而且改善排便，避免體內毒素累積，有效延緩老化。

腸道健康的飲食要訣

1. 多喝水：每天至少要喝6~8杯的水（1500cc

~2000cc）。不要到口渴了才喝水，你的大腦感到口渴時，其實血液濃度已經太高，血流不順了，運送氧氣及營養素效率降低，會影響全身細胞機能，最好是定時喝水。

2. 多攝取乳酸菌：正確攝取乳酸菌要注意以下重點：

天天攝取：因為再好的乳酸菌也無法在腸道中久駐；所以，每天至少補充幾十億的優質乳酸菌。

搭配寡糖：由於乳酸菌需要良好的環境才能生長，所以搭配果寡糖來作為體內乳酸菌生長繁殖的養分，增加乳酸菌的繁殖能力。

慎選產品：要選菌種標示清楚，有衛生署健康食品認證。

3. 多攝取纖維質：每天至少要攝取30公克以上的食物纖維！從三餐中攝取天然食物來源，每天攝取3碟蔬菜2個水果並增加全穀類食品如糙米、麥片等，必要時可善用高纖產品。

維持腸道的營養除了乳酸菌補充及飲食調控外，維持正確的飲食習慣及規律的生活作息也是相當重要的，平常要注意減少高油、紅肉及醃漬食物攝取，養成固定排便的習慣及適當的運動與休閒，才能維持健康的身体機能。

中醫VS.乳癌的西醫治療

文／徐慧茵 全昌堂中醫醫院院長

乳癌是我國婦女最常見的惡性腫瘤之一，而且發病率有年年增高之勢。乳癌是指乳腺的小葉和導管上皮的細胞，不正常的分裂、繁殖而成的惡性腫瘤，好發於40歲以上的婦女，與月經初潮和停經年齡、生育、哺乳因素、卵巢功能、家族遺傳、飲食習慣、精神等因素皆有相關致病因素的報導。

乳癌的分期往往決定西醫手術切除的方法，也是西醫治療乳癌的首選治療手段，由於三點不漏檢查政府大力推行，乳癌發現已較以前為早，現在以改良型乳房根除手術和乳房保留手術為多見，並同時進行腋下淋巴結廓清術，通常術後需加上放射線治療。

由於乳癌解剖位置的優勢，若早期發現，手術療法是非常好的首選。在中醫則認為手術易傷氣血，手術後的病患常表現為氣血雙虧、氣陰二傷，或營衛失和、脾胃失調等現象。若能在手術後一般麻醉後清醒即可進食，且此時若能積極的給予辨證論治，可加速康復，盡快地進入化療、放療的有利條件；零期、一期者一般手術後不再做化療、電療者可以中醫藥扶正祛邪相結合治療。

化學治療是使用一種或多種藥物以阻止癌細胞生長和繁殖，化療可作為全身性和局部性的治療，亦能彌補手術和放射線治療所難完成的任務，不但可以單獨使用，也可和手術或放射線療法綜合治療。

但是化學藥物缺乏選擇性作用，既能殺傷癌細胞，也會給身體帶來損傷，尤其是骨髓抑制、掉頭髮、消化道反應，對心、肝、腎功能有影響，尤其是免疫功能的影響。

中醫中藥在此時可依藥物的毒副作用加以扶正和解除其毒性，提高免疫功能，保護和防止身體正常組織細胞和器官受到化療的傷害，又能增強自身的免疫功能抑制癌細胞，對化療起增效功能。

放射線治療是乳頭保留患者需做的治療，也是惡性腫瘤的主要療法之一。放射線療法以中醫的看法它是一種“熱毒”，雖然它是局部的治療，但它還能引起一系列的副作用和後遺症。熱毒會使人體津液受損、氣血不和甚至脾胃失調，在治療期間常以清熱解毒、生津潤燥、涼血益氣、滋補肝腎之陰為主要治療方針。