



優酪乳

文圖／王鐘毅 台灣大學園藝學研究所博士班 審稿／吳思敬 嘉義大學食品科學系副教授

優酪乳又稱為酸酪乳，是利用乳酸菌使牛奶發酵後的產品。發酵過程中乳酸菌會將牛奶中的乳糖轉成乳酸、游離胺基酸及其他風味成分，才會形成優酪乳特殊的口感。優酪乳的營養豐富，含有蛋白質、維生素、葉酸，及其他微量元素，可以補充人體所需；有學者指出，因為牛奶在發酵的過程中，約有20~50%的乳糖已經轉變為乳酸，可以緩和乳糖不耐症。

截至2007年12月，根據衛生署公布資料，國內已通過健康食品認證之食品共有107項，其中將近1/4的產品與乳酸菌有關，顯示了乳酸菌與人體健康有著密不可分的關係。乳酸菌是一群龐雜的菌群，種類相當多，不同種類的乳酸菌其生理特性也不盡相同，共通點是都能夠代謝糖類、產生乳酸，因此乳酸菌只是這些微生物的共同稱呼，並不是分類學上正式用語。

研究指出，人體腸道內普遍存在著多種微生物，形成一個平衡的菌叢生態，有益菌與致病菌互相制衡，避免疾病感染，以及促進營養吸收，而這些能保護我們腸道健康的有益菌株，研究人員將它們定義為益生菌(註)，而優酪乳中含有的乳酸菌就是屬於益生菌重要的一群，但是這些益生菌並不是永遠都能維持一定的數量，每當我們改變了飲食習性、作息不規律或是服用了抗生素藥品，就有可能會減少益生菌數量，使致病菌

的數量多於益生菌，導致腸道內菌叢生態失衡，產生腸胃不適等症狀，由此可知乳酸菌對於維護人體腸道健康，扮演著重要角色。根據衛生署公告的優酪乳健康產品，經動物及體外試驗後顯示具有的功效，就是有助於增加腸道內益生菌的數量。

近年來隨著分子遺傳學的發展及對乳酸菌生理特性有更深入的認識，乳酸菌共可被分為17個屬273種(台灣乳酸菌學會)，目前應用於食品之益生菌菌種，主要以乳酸桿菌屬(*Lactobacillus*)及雙叉桿菌屬(*Bifidobacterium*)二屬較常見，這些菌株通常被應用在發酵乳製品上，除了做為相關保健食品成份外，對製品之風味品質影響也甚大。

人體在攝食乳酸菌後，想要讓乳酸菌發揮健康功效，首要注意是必須要能通過體內的消化器官到達腸道，所以乳酸菌的耐胃酸和膽鹽的能力是食品學家在篩選乳酸菌時一個重要的考量因素，也因為這方面的因素，市面上才會出現晶球優酪乳這樣的產品，目的就是要幫助乳酸菌成功的到達腸道中，發揮健康功用。

市面上的優酪乳琳琅滿目，各家廠商所選用的乳酸菌也不太相同，但民眾在購買時可參考是否具有健康食品認證而購買，但要提醒民眾的是，優酪乳相關產品，普遍熱量介於每100ml，40~65大卡，要適量飲用，以免造成負擔。

註：益生菌 (Probiotic)是指「某一種或複數種微生物可增進宿主腸內菌叢之品質、增進健康及有益於生理機能」。