

益生菌

何止有益腸道 幫助消化！

提起益生菌，大多數人會立刻聯想龐大的益生菌家族中最為人認識的一名成員——乳酸菌，繼而聯想起乳酪（Yogurt）！

沒錯，乳酪實際上是乳酸菌將牛奶發酵而成的食品，含有活的乳酸菌，有促進腸道健康的功效。

撰文：鄭天恩（營養師）



生菌（Probiotics）和乳酸菌（Lactobacillus）有甚麼分別？

很簡單，凡對身體有益，具有增強或輔助身體機能的微生物，都稱之為益生菌，本質上與對身體有害的病菌相反。益生菌是一個大家族，當中一個分支便是最為人熟悉的乳酸菌，其他成員還有雙歧桿菌、龍根菌……等，簡單說，乳酸菌是益生菌的一種。

益生菌具有促進腸道健康、增進腸道免疫力、幫助消化等多種好處，但除了上述較廣為人知的益處外，益生菌還具有多種改善腸道疾病、減少過敏症，甚至降低血脂及膽固醇的功能。

改善喝奶後肚瀉

許多人進食奶類食品之後，就會出現噯氣、肚脹或脹滯等不適情況，嚴重者更會有肚瀉問題。其中一個原因，是身體無法製造一種能分解牛奶中乳糖的酵素，結果，乳糖在腸道的管壁內積聚，令腸道出現不適反應。益生菌能製造半乳糖苷酵素（ β -Galactosidase），會減慢食物在腸內傳送的速度，令腸道有更多時間工作，同時，益生菌本身能分解乳糖，補充身體不足，減低因乳糖積聚引起的敏感反應，紓緩肚脹肚瀉等情況。

降低膽固醇及血脂

生活富裕改變了人類的起居飲食習慣，多肉少菜，加上外出用膳時餐館煎炸或多油的烹調方法，令香港人在日常飲食中攝取了大量脂肪和膽固醇，使罹患心臟病、血管病變等疾病的風險大大增加。有研究發現，益生菌有助降低血液中的膽固醇含量，這是源於奶類發酵食品中含有的益生菌——嗜酸桿菌 (*Lactobacillus Acidophilus*, *L.acidophilus*)。根據美國肯德基大學研究，觀察兩組分別每日有攝取及沒有攝取奶類發酵食品的人士，發現前者血清中膽固醇濃度下降2.4%。另一研究則改用不同的 *L.acidophilus* 菌株，受試者的膽固醇濃度下降更多，達3.2%。醫學研究推斷，血清膽固醇每下降1%，就能減少罹患慢性心臟病風險約2-3%，換句話說，益生菌具有降低心臟病風險最高可達10%。

提高腸道動力改善便秘

香港人經常有大便困難，而患便秘人數更高達14%。引起便秘的因素很多，例如飲食中缺乏纖維、少喝水、腸道功能衰退等，亦有受到藥物影響而削弱排便機能。

究竟，益生菌對便秘有沒有幫助呢？答案是正面的。

一項研究顯示，在356個有慢性便秘個案當中，給予含益生菌 *L.acidophilus* 補充劑後，有305個個案表示有改善及有幫助，尤其對於患有大腸炎、易激性腸道體質（腸易激綜合症）及易出現潰瘍情況的腸道最為明顯。在芬蘭，有28位患有便秘的長者參與一

項研究，共分成三組，分別提供純果汁、添加一種及兩種益生菌的果汁作日常飲用，為期四星期。結果飲用含有兩種益生菌果汁的長者，腸道的動力提高了24%，亦伴隨緩解便秘的情況。

此外，在生病時(尤其傳染病)醫生或會處方抗生素來幫助消滅或抑制病菌，而某些抗生素亦會同時抑制腸道內原有的益生菌，引起便秘或肚瀉等副作用。補充益生菌，可有助改善這種失衡情況。

補充益生菌注意事項

益生菌發揮功效的地方是於腸道之中，益生菌是有生命的，所以能在腸道內自我繁殖，增加數量。若擔心體內的益生菌不足而進食含益生菌的食物或補充劑，必須注意以下幾點：

- ◆ 不能加熱——益生菌產品不能加熱吃，加熱之後的產品會降低活菌的數量。
- ◆ 必須冷藏——雖然有些益生菌不用冷藏，但所有相關於益生菌的產品開封後都應該冷藏，請注意產品所標示的貯存方法。
- ◆ 過敏人士——皮膚過敏患者應在醫生建議下使用益生菌產品。

總結

益生菌的確對腸道環境有多種幫助，有助增進腸道機能，更可改善體質及便秘問題。益生菌對人體雖然好處多，但不小心使用，有機會破壞原有的身體功能，無益於健康。♦