

二零一四年九月十二日出版

聖安多尼之友會編製

營養之道

你今日飲咗未？

張可琪

一句經典的乳酸飲品廣告對白。乳酸飲品由牛奶加入乳酸菌發酵而成。乳酸菌能經過胃部的酸性環境，在大腸繁殖，產生有機酸，降低腸道的酸鹼值。並附於腸道粘膜上，減少有害細菌，有助保持腸道健康；減少腹瀉和便秘，減低腸癌的風險，對我們的腸道健康起了保護作用。

近年醫學界對這些腸道細菌有更多的了解。以往只集中於腸道的健康。現在，研究還指出腸道細菌與肥胖、糖尿病、脂肪肝等問題有關。腸道的細菌由嬰兒時期開始聚集繁殖，不同的分娩方法、母乳或奶粉餵哺都會導致不同種類的細菌生長，成長後這些細菌的種類大致穩定。但隨著飲食習慣不同，又可以改變他們的種類。

研究指高脂肪飲食者，素食者與標準體重人士，雜食性人士有不同的腸道細菌。肥胖人士腸道的主導細菌不同，他們較少益生菌而有較多有害細菌。這些細菌會製造更多的脂肪酸和乙醇，經血管運送至肝臟，導致脂肪肝、肝纖維化等問題。同時亦減慢腸道的蠕動，刺激發炎因子，減少脂肪的分解，令身體出現輕微的慢性炎症，增加患糖尿病、心臟病、癌症的風險。

因此，要令腸道由健康的細菌主導，可進食乳酪和芝士以攝取當中的益生菌。每日可進食一小杯乳酪(約200克)或一片芝士。謹記選擇低脂或脫脂，避免添加糖。以原味低脂乳酪最為方便，怕酸的可自行加入新鮮水果。不過，乳酪始終是含菌食物，不適合白血球數量過低的人士；正進行化療或電療人士亦應先諮詢醫護人士意見。

除了直接食用乳酸菌外，亦可多食用益生元(PREBIOTICS)。他們不是細菌，但能供應養份予益生菌。最普遍的益生元是寡糖：一種不易被人體吸收和消化的營養素。寡糖能在腸道產生酸性物質，降低腸道的酸鹼值，促進乳酸菌生長，保持乳酸菌數量及活性。同時，能抑制病原菌(如沙門氏菌等)的生長，提高人體的抗病能力。寡糖是纖維的一部分，常見於植物如大蒜、洋蔥、牛蒡、蘆筍、大豆及乾豆類、蕃薯、海帶、菇類和木瓜、蘋果等。因此，蔬菜和水果是益生元的主要來源。每日最少2碗不同種類的蔬菜和2個中型大小的水果，以提供足夠的養份予腸道的益生菌。