



營養專家
張可琪
香港中文大學營養研
究中心註冊營養師
(澳洲)

人體內很多分解、消化的工序都需要用到細菌的幫助，尤其腸道內更含有多種不同的細菌。「壞菌」固然會製造毒素損害腸胃黏膜健康，從而令腸內氣體積聚導致腹痛和腹脹等不適。至於「益菌」則能將蔬果內的纖維及寡糖分解，以便讓大腸細胞更易吸收，減少毒素於腸道內積聚，同時益菌更可促進人體製造各類維他命和葉酸等。部分益菌有助促進腸道分泌抑菌蛋白，抑制腸道內致病病菌的生長。

當益菌數量增加，即可擠壓壞菌的生存空間，再者，它也可以活化免疫細胞，對腸道免疫系統健康以至人體整體健康均有幫助。益菌與壞菌一樣，均是從進食攝取而來，如想「益從口入」，建議平日應

保持均衡多樣化的飲食，並且適量攝取含豐富益菌的食物，包括經發酵的乳酸製品，如乳酪、酸奶等，其次紅酒、蜂蜜、豆製品都是有助益菌生長的成分。另外，雖然部分乳酸飲品聲稱含有大量的益菌，但由於這類飲品或同時含有較多糖分，長期飲用會導致糖分攝取過多，引致其他健康問題如肥胖、影響血糖等，選購時宜選低糖種類。

健康和有正常飲食的人士，其體內益菌、壞菌和無益無害細菌的比例，一般可保持平衡。但若然飲食長期失衡、患病令體內免疫功能下降、長期服用抗生素，或患上代謝或胃腸功能疾病，都會破壞人體內細菌世界的平衡。益菌種類眾多，常見

有「乳酸菌」、「雙歧乳桿菌」和「長型雙叉桿菌」等。

適量攝取可保護腸道健康，減少出現腸胃不適的機會，但因大部分益菌會於進食時被胃酸和消化系統分泌的各種酵酶殺死，因此，攝取較多益菌以增加其存活數量的同時，亦應為其生長提供良好環境，以便益菌可於腸道內存活繁殖。又因益菌大多依靠進食食物纖維及寡糖為主，如長期不吃菜蔬或含豐富寡糖的食物，如大蒜、洋蔥、蜂蜜和豆類等食物，益菌數目都會急劇減少。因此均衡飲食、益菌數量和腸道健康三者均有不可分割的相互作用。▶

HEALTH WELL-BEING

SELF-CARE NUTRITION EXERCISE

益菌飲食 增值法

無可否認，某個深入民心的飲品廣告，的確令市民對「人體益菌」的概念有了初步了解。但現實中益菌種類是否只有一種，可否從其他食物中攝取？又是否吃得愈多愈好？關於這些模糊不清的概念，或許是時候認識一下。

