



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

有益整體健康的益生菌和益生元

益生菌和益生元

很多人知道腸胃不好，可以補充益生菌和益生元。那麼什麼是益生菌和益生元呢？**益生菌**的英文是probiotics，意思是對生物有益，世界衛生組織將其定義為適量攝取時能夠促進宿主健康。而**益生元**的英文是prebiotics，意思是**益生菌的食物**，是一類天然存在我們的食物中的成分，可滋養並促進有益細菌在腸道裡生長。

益生菌對人體的好處



1 抑制致病菌：致病菌在腸道繁殖生長引起的各種胃腸道疾病，對人類健康造成危害，益生菌可以抑制致病菌的生長。



2 防治緩解腸道疾病：一旦腸道菌群失去平衡，就會引起腸道疾病，攝取益生菌可以恢復改善腸道微生物菌落健康與平衡，從而防治緩解腸道疾病。醫學界現在已在嘗試用益生菌治療久治不癒的腹瀉，也取得良好效果。



3 緩和乳糖不耐症：乳糖是牛奶及其它乳製品中天然存在的一種糖。乳糖不耐症是指人體腸道**缺乏乳糖酶**而不能水解消化攝取的乳糖、並產生包括**腹脹、腹瀉**等不良反應。大多數華人都是乳糖不耐症。益生菌可以產生乳糖酶，可幫助人體分解乳糖，緩解腹瀉、脹氣等不適症狀。



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

五星星教室



4 增強免疫能力：腸道是人類的最大的免疫器官，腸道聚集大約70%的免疫球蛋白抗體，腸道菌群的平衡直接影響免疫系統。益生菌的攝取可以增強全身免疫反應和黏膜免疫，及防禦病毒性呼吸道感染的功能。



5 降低血清膽固醇：科學家在研究非洲Masai人的生活習慣時發現其血膽固醇較低，可能與常飲用益生菌發酵的乳酪有關，由此引起對益生菌降膽固醇的研究興趣。大量的臨床實驗證明長期食用益生菌可以有效降低血清總膽固醇和低密度膽固醇，保護心血管的健康。



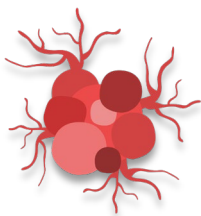
6 體重管理：肥胖人的腸道菌群與體重正常人的菌群分佈不一樣，前者腸道主要是厚壁菌門多，而擬桿菌門少，後者則相反。一個有趣的實驗發現無菌小鼠被植入從肥胖型小鼠大腸的菌群就變肥，而植入從瘦型小鼠大腸的菌群就變瘦。科學家現在認識到腸道菌群可能與肥胖症有關。攝取益生菌可減少腸道厚壁菌門，增加擬桿菌門，現在臨床上已在嘗試用益生菌治療肥胖症。



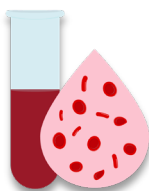
陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

五星星教室



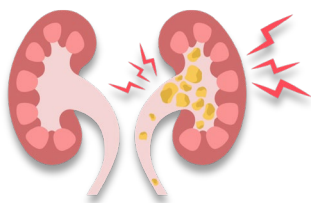
7 降低患大腸癌的風險：動物實驗的研究發現攝取益生菌可以降解化學致癌物，減少致癌物對於腸壁細胞的損傷，防止腸道腫瘤細胞的生成。



8 合成維他命：有些益生菌可以合成維他命B12、K 和葉酸。特別是素食者可能缺乏維他命B12。



9 降低食物過敏：食物過敏是一種免疫疾病，致敏源一般是蛋白質或含醣蛋白，過敏患者自己的免疫系統誤將之當作有害物質，引起免疫系統異常的反應。益生菌可以降解並清除致敏源，在腸道建立一層保護膜，調節免疫系統。



10 抑制腎結石：腎結石是尿液中的礦物質結晶並沉積腎臟，可能會堵住輸尿管。這些礦物質主要是草酸鈣結石和磷酸鈣結石。益生菌可以部分水解草酸鈣和磷酸鈣，減少其結石晶體的形成。

那麼益生元有多少種？對人體有哪些好處呢？

市面上的益生元主要包括兩大類：

第一類稱謂**寡糖**（oligosaccharides），是指由二至十個單糖分子聚合而成的糖類，例如低聚果糖、寡木糖、麥芽寡糖、大豆寡糖、松木寡糖等。寡糖類益生元主要功能是調節促進腸道有益菌叢的定殖與生長，可以改善便秘，有助礦物質的吸收，增強免疫細胞的活性，降低預防大腸癌。



陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員



第二類是大分子的**聚多糖** (polysaccharides)，例如水溶性的膳食纖維。

- 大分子的聚多糖也是腸道益生菌的食物，能促進益生菌的生長並**產生短鏈脂肪酸**，並給腸壁細胞提供能量。
- 由於其分子量大，大分子的益生元能**增加糞便體積，促進腸蠕動，改善便秘**。
- 大分子的益生元也可以**減慢葡萄糖的吸收**，降低血糖指數。
- 大分子的益生元有**降低膽固醇吸收和血清膽固醇濃度**的功效。

綜上所述，在**攝取益生菌的同時，必要攝取益生元**。康寶萊研製的**益生菌**提供10億活性益生菌，配方採用BC30™菌株 (Bacillus coagulans)，可以在消化道當中順利存活，促進腸道健康。同樣，康寶萊研製的**濃縮蘆薈汁**、**即溶草本飲品**、**營養纖維粉**等，可以全面提供益生元，促進腸道益細菌的生長。



資料來源：陳振宇教授

康寶萊營養諮詢委員會成員

如想了解更多健康資訊，您亦可以到康寶萊的
Facebook: Herbalife 及 Instagram: Herbalifehkofficial
或諮詢您的介紹人或健康教練