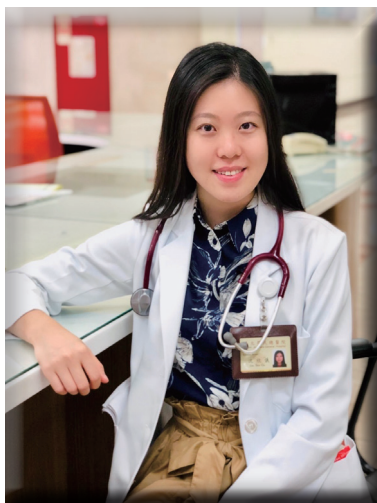


淺談益生菌

文 / 家庭醫學部住院醫師 沈欣儀



沈欣儀醫師檔案

現職：臺北榮總家庭醫學部住院醫師
學歷：高雄醫學大學醫學系畢業
專長：家庭醫學、預防醫學

現代人外食比例偏高，是否攝取了均衡營養物質呢？根據衛生福利部國民健康署「每日飲食指南手冊」的建議，以 1500 大卡為例，每日攝取全穀雜糧類 2.5 碗（其中 1/3 為未精製）、豆魚蛋肉類 4 份、乳品類 1.5 杯、蔬菜類 3 份、水果類 2 份、油脂與堅果種子類 4 份（其中油脂 3 份、堅果種子 1 份）。但，有多少人能堅持攝取建議的六大類食物種類及份量？

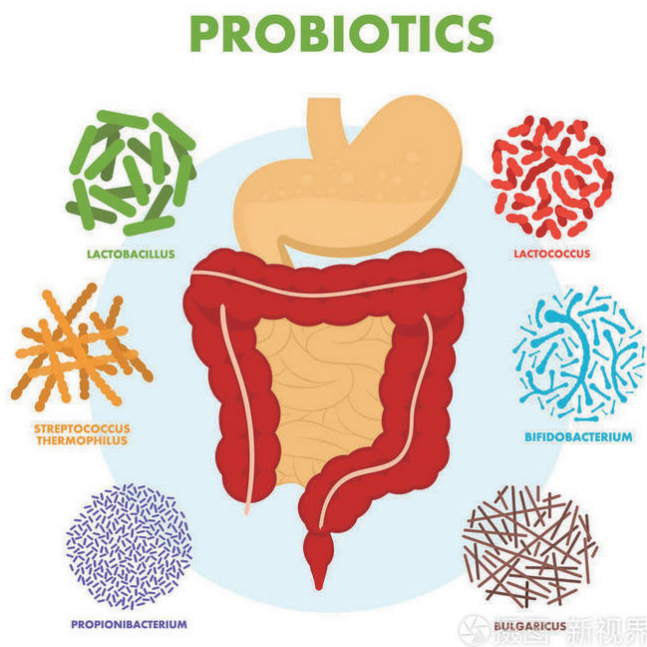
消化器官主要是幫助食物消化、營養素的吸收及排便。人類的腸道中棲息了約數百種細菌，這些正常菌相可以抑制有害病菌，並產生人體所需的物質。正常菌相包括有益菌和有害菌；一般健

康人體的腸道中有害細菌比例不高，無法造成危害，但，身體的不適、飲食及環境的變化、精神壓力、老化等都可能使有害菌增加，造成腸內菌相失衡，進而引起腸胃道的不適，影響食物的消化及營養素的吸收。

益生菌主要作用於改善腸道菌叢生態，適度調整體質，維持消化道機能，使排便順暢。市面上益生菌的品牌之多，我們該如何選擇呢？

每個國家地區的生活飲食習慣差異很大，在挑選上建議以亞洲國家，像是臺灣或日本研發的益生菌品牌為優先，較能貼近體質需求。內容物的部分則是注意標示清楚的菌種，同時減少香

料或是甜味劑。另外要注意的是，菌種以不包含糞腸球菌 (*Enterococcus faecalis*) 及屎腸球菌 (*Enterococcus faecium*) 為佳。此兩種菌為腸球菌屬 (*Enterococcus*) 的主要菌種之一，目前國際上針對腸球菌屬之管理現況，皆未將其歸類為益生菌。基於保障消費者健康及食用安全之考量，食品藥物管理署自民國 107 年 7 月 1 日起，限制其二不得再供為食品原料使用。產品的健康功效獲得國家認證，也提供了消費者一份保障。



▲ 圖：人體消化系統和益生菌種。(圖取自網路)

每個人的體質不同，適合的益生菌也會有差異，建議持續服用一到兩個月觀察效果。服用的時間，像是飯前或飯後食用，則取決於各品牌的製作技術。益生菌為保健食品，並非適合所有人。體質特殊及免疫異常者，請先諮詢專業醫師及專業營養師。

請記得，均衡飲食、適度運動以及充足的睡眠，才是維持健康的不二法門！

去醫院時我該注意甚麼？

- ◆ 有症狀才需就醫
- ◆ 主動告知醫師旅遊史、職業史、接觸史及群聚史(TOCC)
- ◆ 由醫師依專業判斷是否篩檢

- ☒ 症狀是否符合
- ☒ 是否符合採檢條件

進行篩檢





人總榮

Taipei Veterans General Hospital Bulletin

431

109年4月號

強化應變作為 全民防疫最堅強後盾



危及世界各國的新型冠狀病毒（COVID-19）肺炎疫情肆虐，本院為防堵境外移入案例，配合中央疫情指揮中心指示，採取一系列強化防疫作為，並於日前實施模擬收治確診病例暨群聚感染應變整備計畫演練，指揮中心醫療應變組薛瑞元組長等一行到院視察，務求成為全國防疫體系最堅強的後盾！