

淺談益生菌



沈欣儀醫師

台北榮總家庭醫學科住院醫師

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呢？

消化器官主要是幫助食物消化、營養素的吸收以及排便。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，也可以產生人體所需的物質。這些正常菌相包括了有益菌與有害菌。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？讓我們把簡單的幾個觀念先建立起來。

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，像是台灣或日本研發的益生菌品牌為優先，較能貼近體質需求。內容物的部份則是注意標示清楚的菌種，同時減少香料或是甜味劑。另外要注意的則是，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，食品藥物管理署自中華民國 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。

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。體質特殊以及免疫

異常者，請先諮詢專業醫師及專業營養師。

請記得，均衡飲食、適度運動以及充足睡眠才是維持健康的不二法門。

參考資料：

- 1.衛生福利部國民健康署「每日飲食指南手冊」。
- 2.衛生署「保健食品對腸胃道功能改善」之評估。
- 3.衛生福利部食品藥物管理署-預告限制「糞腸球菌(*Enterococcus faecalis*)」及「屎腸球菌(*Enterococcus faecium*)」不得作為食品原料使用」草案。
4. 早安健康網站-益生菌怎麼挑？醫師圖文懶人包教你吃對益生菌。作者：張振榕醫師。
5. 營養師輕食網站-益生菌推薦比較前，必懂的挑選守則，先知道再購買！作者：江欣樺營養師。