



腸道要健康 益生菌當仁不讓

◎長庚科技大學保健營養系講師 蕭千祐

在美國和日本，大腸癌都位居癌症發生率的前三名，而台灣大腸癌罹患率這幾年也逐年上升，現已急速竄到第一位，顯示許多民眾的腸道很不健康，當然這也代表，平日飲食已出現嚴重的問題。腸道的問題往往跟腸道的細菌平衡有關，益生菌和有害菌在腸道會形成動態平衡，而一旦有害菌佔了優勢，種種腸道問題就會產生。

有害菌會在腸道分解蛋白質，產生惡臭的氨，而這些氨會由肝臟代謝，如果肝臟有問題，就會使部分的氨進入血液循環中，甚而跑到腦部，造成肝性腦病變，因而昏迷不醒。另外，膽固醇的代謝產生膽酸，會排到腸道中，然後有害菌會將這些膽酸變成致癌物，尤其吃太多的脂肪，會使有害菌更有機會在腸道肆虐。

益生菌改善腸道健康的主要作用機轉可能透過(1)生產有機酸、降低腸的酸度；(2)和有害菌競爭養分；(3)附著於腸粘膜上皮，減少有害菌增殖場所；(4)產生抗菌物質等。

益生菌要活著，需要有食物，「益生菌生」可說是益生菌的食物。這些「食物」，能夠被益生菌好好利用，除了使

益生菌活久一些，也有抑制壞菌生長的功效。益生菌的種類包括膳食纖維、寡糖等，因此多攝取全穀類、豆類、海藻類、菇類、地下根（莖）類、新鮮蔬果，就可以營造益生菌好好生存的環境。

如何正確攝取益生菌？(1)天天都要吃：由於補充攝取的益生菌在腸道不會活太久，所以每天都要攝取，才會發揮功效。(2)要餐後才吃：因為用餐後，胃部的酸度較低，乳酸菌比較不容易被殺死。(3)選到好的產品：最好選擇有健康食品認證的產品，這樣比較能確保您吃到的菌種和數量可以達到保健的效果。(4)保存環境要注意：活的乳酸菌通常要保存在低溫環境，有一定的保存期限，所以一開瓶就要馬上喝完。

人體出生時，腸道存在許多益生菌，但隨著逐漸變老，益生菌的數量會日益減少，所以如能藉由益生菌調整體質，改善便秘、過敏，降低胃炎、腸炎及腸癌的發生機率，可說是最簡單、最便捷的方式。由於在現在科技進步，使得多數的益生菌的產品品質相當穩定，因此可以按照自己的需求，選擇適合自己的益生菌，來保護自己和家人的腸胃。◆