撰文：陳旭英｜攝影：張文智｜設計：余震豐

腸道保安員

春天細菌活躍，不少人為了抗菌大費周章！然而，不是所有細菌都有害，存在於我們腸道中的細菌，就有不少是益菌！腸道細菌不平衡，即益菌不足免疫力降低時，我們就容易生病！

要保持腸道細菌平衡，我們可以僱用「腸道保安員」——益生菌，將它吃下肚，我們便不怕壞菌在腸道作惡！

註冊營養師
余思行

提升免疫力 有待確認

近年不斷有研究提出益生菌的其他好處，其中有研究指益生菌可增加白血球抗體數量。有利用老鼠進行的動物研究發現，21日沒有╲進食蛋白質的老鼠分成兩組，21日後一組給予均衡飲食，另一組就在均衡飲食外於第7、14及21日加益生菌，發現有進食益生菌的一組，在7日後免疫系統已回復正常，沒有進食益生菌的則要到第21日才回復。

另一項研究，一組女士分別進食普通乳酪，另一組進食額外添加活性乳酸菌乳酪，首兩星期每天進食3安士，第三星期增加至6安士，然後停兩星期，結果發現兩組白血球數字提升多過30%。即是說，在製作過程已加入益生菌的普通乳酪，和額外再添加益生菌的乳酪有同等抗病效果。

不過余思行指出，上述只是個別研究，仍需要更多大型研究數據才能確定。

另外，亦有個別研究發現食乳酪可以減低壞膽固醇，提升好膽固醇，同樣需要更多數據支持才能確定。

◀近年不斷有研究指益生菌能提升免疫力。

天然食品勝補充劑

一杯乳酪含10億個益生菌。

進食益生菌或活性乳酸菌，亦有助改善乳糖不耐性功效。余思行解釋有兩個原因，一是乳酪在製造過程中，益生菌利用牛奶中的乳糖發酵，消耗大量乳糖（益生菌必須依賴糖分才能生存，故乳酪中仍有少量乳糖）；其二是益生菌會製造一些消化乳糖酵素（Lactase enzyme）來消化乳糖，故成人如有乳糖不耐症，都可進食乳酪而不會出現肚瀉。

乳酪營養豐富，含非常高碘質。「一杯250ml份量，除了有超過10億個益生菌外，亦提供身體每日所需56%碘、45%鈣、35%磷，30%維他命B2、25%蛋白質及30%維他命B12。」

既然益生菌有益，那麼我們每日應進食多少益生菌呢？營養師余思行說，暫時未有任何研究確定每日進食份量才能達到上述好處，但乳酪是一個吸收益生菌的媒介，屬高鈣類食物，營養師建議每日高鈣類製品要有一至兩份，即我們可以將每日兩杯高鈣奶，變成一杯奶及一杯乳酪。

「研究發現，發育中的女性，從奶類製品中吸收鈣，較服食補充劑為佳。故從天然食物中吸收，效果會較好。」余思行提醒如選購乳酪時，以低脂、無添加糖分的天然純乳酪為首選。而乳酸飲品方面，生產商聲稱一支有100億個活性乳酸菌，含有15克糖分，即大約60卡路里，故每日不需太多，以一至兩支最為適合。

而一些服食抗生素人士，因藥物除了殺壞細菌外，連好的細菌也消滅，故服食抗生素人士，宜進食乳酪或以乳酸飲品補充益生菌。

益生元 好營養

除了進食含益生菌食物，為益生菌提供營養的益生元（Prebiotics）亦不可忽視。余思行說：「益生元屬於碳水化合物中的纖維素，是腸道無法消化的物質，它主要是膳食纖維及果寡糖（Fructo-oligosaccharides，FOS），細菌需要營養，它就是細菌的營養，它存在於菊苣、雅枝竹、大蒜、洋葱、香蕉及蘆筍等，在腸道中幫益菌成長。」

惟一般飲食中未能吸收足夠益生元，故有人服食FOS營養補充劑。至於要吃多少才足夠，余思行指出，和益生菌一樣，暫未有定論要進食多少才能達到功效。

平衡腸道細菌

營養師余思行說：「在我們腸道中，有億萬個細菌，數量比我們全身細胞多十倍！這些腸道細菌，總重量達一公斤，當中不是所有細菌都有害，有不少是益菌，可以保持我們身體健康。如果身體腸道細菌不平衡，就容易生病！」

甚麼時候會不平衡？余思行說，壓力，服食抗生素，或有腸道健康問題，例如腸易激綜合症（Irritable Bowel Syndrome，簡稱IBS），都會引致腸道細菌不平衡。

如何保持腸道細菌平衡？我們可以以菌制菌，將「益生菌」（Probiotics）吃下肚，由它消滅害菌。

▶如有腸易激綜合症，會引致腸道細菌不平衡。

乳酪．乳酸飲品最多益生菌

甚麼是益生菌？在2002年，美國農業部及世衛為益生菌下了定義：「益生菌是一些活的細菌，當它達足夠份量時，吃後能令人身體健康。」

益生菌有益，但我們從哪裏可吸收這些活的細菌呢？原來不少食物在製作時會加入益生菌，例如製造乳酪，益生菌利用奶中的乳糖發酵，轉化成乳酸，過程中產生酸味，最後成為乳酪，由於這些菌是活的，所以叫做「活性乳酸菌」。日本研發的乳酸飲品，就是加入活性乳酸菌，變成活性乳酸菌飲品。

某些在製作過程中經過發酵的食物，亦有加入益生菌，例如日本味噌、印尼豆豉、韓國泡菜、茅屋芝士等。

市面上亦有益生菌營養補充品，分為包裝及膠囊形式，余思行提醒要小心，因曾發現當中益生菌含量與包裝所指不符，故進食天然食物如乳酪來吸收益生菌就最保險。

殺菌護體 4大好處

益生菌如何保護腸道呢？余思行解釋，益生菌進入腸道後，會利用腸道中養分不斷繁殖，而當有害細菌侵入腸道，益生菌會與有害細菌爭食，令壞菌在無啖好食的情況下餓死！壞細菌死了，無法在腸道內進行破壞，達到保護腸道效果。

益生菌亦有其他好處，包括：

1. 研究發現，益生菌可以令我們有效的吸收各種營養素，例如維他命B雜、鈣、鐵、鋅、銅、鎂、磷等。
2. 針對兒童的研究發現，服食GG乳酸菌膠囊（Lactobacillus GG），能減低急性肚瀉機會及輪狀病毒感染；另外如嬰兒食用的奶粉加入益生菌，患尿疹機會可減低25%。
3. 可以改善便秘情況。
4. 可以減低腸道致癌物質的形成，故可降低患腸道癌風險。

▲益生菌可減低嬰兒患尿疹機會。