

減肥 生菌?

近年常聽見益生菌對健康有益之說，例如有人倡議服用益生菌減肥，含益生菌的乳酸飲品可防百病等。到底益生菌是甚麼？益生菌與健康有何關係？今期由營養師詳細解構。

撰文：陳旭英 設計：張文彪

養和醫院過敏病科中心高級營養師陳勁芝



益生菌 人類細菌組合之一

人人說益生菌有益，到底益生菌是甚麼？

養和醫院過敏病科中心高級營養師陳勁芝說，人體內存在很多細菌，總稱為細菌組合(microbiota)，當中有好菌有壞菌，而益生菌是細菌組合中的好菌。「細菌和人類一樣，都各有基因，它們與人類共存。而人體內細菌大約有五百至一千種，它們的細胞總數大約是一百兆，單以數量計已是人類細胞的十倍，體內所有細菌加起來大約等於三磅，即每人有三磅體重是由細菌組成。」陳勁芝說。

細菌組合存在於人類皮膚、口腔、腸道等位置；胃部有胃酸，會殺死部分細菌；能到達腸道的細菌會繼續繁殖，而腸道則是身體最多細菌的地方。

陳勁芝說，昔日科學家以為細菌只是人體內的寄居者，大家和平共處；但近年科學家發現，細菌種類繁多、分布在人體不同部位，亦會影響我們的健康。



▲ 細菌組合存在於人類皮膚、口腔、腸道等位置。

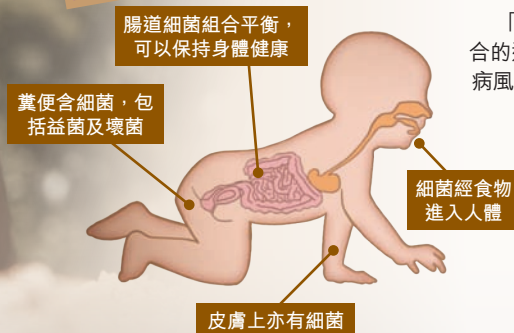
人類最早菌群源自母體

人體的細菌組合從何來？是我們與生俱來，還是從環境傳來的？

陳勁芝說，胎兒在母體內是處於無菌的環境中，在出生後便開始接觸細菌。「經自然分娩的嬰兒，他最早接觸到的是母親產道及肛門的細菌，因此他體內的細菌種類與母親的細菌組合相似；剖腹出生的嬰兒，所接觸到的細菌較少，與自然分娩出生的嬰兒所接觸的細菌組合也不同。」

「自然分娩的嬰兒與剖腹生產的嬰兒相比，他們建立細菌組合的速度較快，益生菌會較多，整體健康狀況會較佳，患過敏病風險亦比較低。」

之後接觸的細菌由食物而來。所有食物都含有少量細菌，經食物進入人體後，便會影響腸道的細菌分布及數量。母乳有天然的益生元(human oligosaccharide，可提供養分給益生菌)，研究發現，進食母乳的嬰兒腸道內雙歧桿菌(bifidobacteria)及活性乳酸菌(lactobacillus)兩種益生菌的數量，比進食奶粉的嬰兒較多。當嬰兒開始進食固體食物後，體內的細菌組合會隨之而改變；照顧人士身上的細菌，亦會影響嬰兒的細菌組合。



益生菌能防病嗎？

益生菌與我們健康有什麼關係？

陳勁芝解釋，益生菌是身體天然存在的細菌，它沒有毒性，通常以纖維質作為食物，並幫助我們對付壞菌。

益生菌對付壞菌有多種方法，包括直接對抗壞菌，將惡菌殺死；以霸地盤方式侵佔惡菌原居地，令惡菌生存空間減少，藉此保持腸道細菌組合平衡。

如果身體的益生菌數量減少，是否代表防病能力下降？陳勁芝說，當益菌減少，壞菌增加，人的患病風險亦會增加。

「研究發現，腸易激綜合症、發炎性腸道疾病、糖尿病、類風濕性關節炎、食物過敏症、肥胖、哮喘、及自閉症等病症，與人體細菌的比例均有關。」陳勁芝說。



▲ 近年研究發現青少年減肥成效，與他們減肥前腸道細菌平衡有關。

防病、靠益

益生菌與體重關係

近年經常聽到進食益生菌有助減肥，不少加入益生菌的食品及飲品亦宣稱有助瘦身。

陳勁芝指出的確有不少研究發現益生菌與肥胖的關連：「早於二〇〇四年一項動物研究中，研究人員將老鼠分成兩組，一組是放置無菌箱中生活，另一組是處於一般環境。一段時間後發現在有菌環境生活的老鼠較無菌老鼠肥百分之四十，無菌老鼠

保持正常體重。之後研究人員將兩組老鼠放在一起餵養，結果無菌生活的老鼠同時長胖外，其身上的細菌組合亦變得與另一組老鼠相同。由此可見，體內細菌組合與肥胖密切關係。」

人類研究發現，我們腸道細菌組合很容易受到影響，短短兩三天的暴飲暴食足以影響體內細菌組合；亦有針對青少年的研究發現，減肥成效與他們減肥前的腸道細菌組合相關。很多科學家認為，近年肥胖問題日趨嚴重，與都市人體內的細菌組合不平衡有關。



▲ 短短兩三天的暴飲暴食，可改變腸道的細菌組合。



益生菌與健康

多進食含益生菌食物或益生菌補充劑，可增進健康嗎？陳勁芝說，現時研究仍屬初期，人體內細菌種類繁多。而現代人類飲食複雜，各地區生活的人有不同飲食習慣，存在於各地人士體內的細菌組合亦不相同，亦隨着年齡及進食食物種類而改變，故需要更多的研究才能找出益生菌對健康影響。

「嬰兒出生後首三年，體內的細菌組合未為穩定，且會經常改變，大約到三歲後才穩定下來。如果希望兒童日後健康，三歲前所進食的食物非常重要。母乳含天然益生元，是最佳的選擇，現時亦有部分嬰兒配方奶粉加入益生菌或益生元（益生菌的食物），有助為健康打好基礎。兒童成長期間會從不同食物中吸收益生菌。因此我們進食充足纖維質食物，可為這些益生菌提供營養。但益生菌種類多，暫時難以確定服用益生菌補充劑是否有效，但建議將含有益生菌食物納入飲食中。」陳勁芝說。



益生菌與益生元

哪些食物含益生菌？發酵蔬菜、芝士、乳酪等食物均含有益生菌，陳勁芝提醒，食用泡菜或酸菜等醃製食品時要留意，這些食物的鈉質含量甚高，不應大量進食，以免超標。

另外，益生元是益生菌的食物，為其提供養分。益生元可於含膳食纖維、果寡糖 (Fructo-oligosaccharides, FOS)、半乳寡糖 (Galacto-oligosaccharides, GOS) 或多酚類 (Polyphenol) 的食物中找到。

益生菌 (Probiotics)：
乳酪、泡菜、豉油、軟芝士、酸麵種。

果寡糖 (FOS)、半乳寡糖 (GOS)：
大蒜、洋蔥、雅枝竹（又稱洋薊）、全穀類、果仁、椰菜苗、豆類。

多酚類 (Polyphenol)：
葡萄酒、咖啡、茶、朱古力、莓類、香草。

