

## 保護腸胃的好幫手—乳酸菌

◎ 黃冠華

近幾年發酵乳品相當風行，像優格、優酪乳，以及養樂多都是這類產品。廣告上則常常提到可以幫助消化、健胃整腸，有些產品更強調含有「活性」乳酸菌，還有添加「果寡糖」的，弄得不少消費者是霧裡看花、不明究理。其實這些都與乳酸菌的作用有關。

乳酸菌對人體有什麼好處呢？它的主要功能是分解乳糖及蛋白質，幫助消化吸收。例如：有些人一喝牛奶就會拉肚子，正是因為體內缺乏一種專門代謝牛奶中乳糖的酵素所致；但是，經過發酵的牛奶，其中的乳糖就已經被乳酸菌分解了，而不會引起腹瀉，所以不能喝牛奶的人，可以多吃優格或發酵乳。同時，當乳酸菌把牛奶變酸之後，也更利於腸胃對牛奶中鈣質的吸收。

其次，在我們的腸胃道中，原本也有許多細菌，有些有益、有些有害；乳酸菌則能夠使其中的有益菌增加，並且抑制有害菌的生長，以減少毒素產生，進而強化腸胃機能、預防慢性疾病。此外，乳酸菌還具有促進腸胃蠕動的功能，因此有利於改善中、老年人習慣性便秘的現象。再加上乳酸菌在腸內發酵後，會產生B群維生素，更是有益健康。

但是，為什麼又要強調「活性」乳酸菌呢？主要是因為活的乳酸菌在讓牛奶發酵後，一方面能夠幫助消化，同時，當這些細菌進入人體，還可以發揮健胃整腸的功效；不過也由於活菌的存在，就無法在常溫下保存太久，所以一般含有活性乳酸菌的產品都必須冷藏。至於市面上的「保久」發酵乳，則是在牛奶發酵後，經過滅菌處理，將乳酸菌殺死，以便增加保存期限；但是也因為已經不含活菌，所以，這類產品雖然可以幫助消化，卻不具備健胃整腸的功能。

許多人也注意到，有些優酪乳還添加了「果寡糖」，並且強調好處更多。這是因為優酪乳中的乳酸菌，只能在腸胃道內短時間存活，無法持續作用；正好果寡糖（Oligo）則可以提供體內有益菌生長的養份以及繁殖的條件，讓細菌本身活性的功能發揮到極致。所以，優酪乳添加果寡糖，確實有利乳酸菌在腸胃中生存，也更有助於健胃整腸。

由此可見，並不是所有的細菌都對人體有害，好比乳酸菌就是健康的好幫手；而乳酸菌類的食品，除了有很好的營養價值，更是不折不扣的「健康食品」。尤其對於大病初癒、服用較多抗生素的人而言，因為消化道的細菌會被藥物殺死，而影響B群維他命的製造，更應該多吃優酪乳。不過要提醒大家，雖然這些食品多數都由低脂鮮乳製成，但是其中所含的糖份也不少，食用時還是稍加注意，以免攝取的卡洛里太多而發胖。

[▲Top](#)