

益生菌的六大療瘉功效

「益生菌」就是對身體有好處的「好菌」，一種可改善人體腸內菌相平衡，有益健康的微生物體。益生菌在我們出生時就存在人體中，但會隨著生活習慣與飲食等因素的改變，造成體內菌叢的異常。

體內常見的菌種有嗜酸乳桿菌（Lactobacillus acidophilus），比菲德氏菌（Bifidobacterium species）及糞鏈球菌（Streptococcus faecalis）。在補充益生菌時，菌種愈多不一定愈好，甚至有相互排斥的現象，選擇能相輔相成的菌種配方才能讓腸道益生菌發揮最好的功效。

減輕過敏症狀

早期對乳酸菌的定義，是一種能分解消化牛乳中所含乳糖的好菌，因此可解決乳糖不耐症的現象；而另一種是會對牛奶過敏的類似症狀，因為牛奶中的球蛋白、酪蛋白、白蛋白容易使氣喘及蕁麻疹等過敏症狀發作，而這一系列的症狀是可以經由乳酸菌先行將牛乳中的蛋白分解而得到改善。研究也發現，比較過敏體質小孩的腸胃裡含有較高量的梭菌但少量的比菲德氏菌。

維持腸胃健康

人體內有好菌也有害菌，好菌在腸內產生醋酸等有機酸和乳酸，造成腸內的酸性環境，抑制害菌生長，可提高腸胃道免疫力，抵抗病原菌的侵襲，減少有害物質的產生與腸內腐敗物的堆積，同時也有助於維持腸道黏膜的完整性及保持排便的通暢。但當我們使用抗生素時，此藥物會同時消滅身體及腸胃道裡的壞菌及好菌，此時，補充益生菌就是最重要的時機。

提升免疫功能

益生菌可增加淋巴細胞的生成及矯正T細胞的缺乏，研究發現嗜乳酸桿菌可刺激免疫系統中的巨嗜



細胞分泌腫瘤壞死因子來抑制癌細胞的生長。其他的菌種也有相似的功能，常見的比菲德氏菌可抑制致癌物質的產生，並減少大腸癌腫瘤的細胞數目。

預防尿道感染

尿道感染的問題在更年期婦女中經常發生，雖抗生素可抑制細菌感染，但復發的可能性還是高達3至4成。而益生菌可發揮驅逐壞菌的作用，每天定期補充益生菌可有效抑制壞菌入侵陰尿道。

降低血脂負擔

許多研究指出益生菌有降低膽固醇的功效，益生菌可幫助抑制膽固醇在腸道的吸收及阻止腸胃道中的膽酸循環回收，以增加肝臟代償性利用膽固醇製造膽酸，減少肝細胞中膽固醇的堆積。

維持健康體重

研究發現肥胖者腸胃裡的菌叢種類與健康體重者的菌種有明顯的不同，並指出定期補充益生菌及益菌生可維持腸內的菌叢平衡、減少腹部脂肪細胞、提升腸道黏膜的完整性及降低發炎，以達到幫助減肥的病患維持理想體重。