

最常見 益生菌菌屬

雙歧桿菌

常見於乳製品中。可能有助於緩解腸易激綜合症、便秘等的腸道症狀。

乳酸菌

可能是最常見的益生菌，能在酸奶和其他發酵食品中找到。其下不同菌株可以舒緩腹瀉，也可幫助有乳糖不耐症(lactose intolerant)的人士分解乳糖。

芽孢桿菌

桿菌是能形成孢子的特別菌屬，當中的凝結芽孢桿菌及芽孢乳酸菌菌種是有科研證明能舒緩腹瀉。但注意這菌屬下的細菌不是所有都是益生菌，也包括一些致病菌。

鏈球菌

鏈球菌裏有不同的菌種，有好的也有壞的。當中嗜熱鏈球菌是益菌，它可將乳糖分解成酸，因此經常被處方給乳糖不耐症人士。

註：菌屬裏有不同的菌種，再分為菌株。同一菌屬內並不是所有菌種或菌株都是益生菌！

益生菌功效

對付便秘與腸胃不適

益生菌能促進腸道蠕動，從而改善便秘。另外配合食用支持益生菌生長的益生元，由於很多益生元本身亦是膳食纖維，效果更佳。無數的科學研究證實其中的雙歧桿菌有效減少腸道通過時間。

減肥

最新研究顯示腸道細菌可以透過腸道內分泌細胞聯絡大腦，令大腦發出錯誤的吸收指令，最後導致肥胖。我們可以透過飲食和進食益生菌去改善和優化腸道細菌。

對付抑鬱紓緩壓力

大學研究報告顯示，雙歧桿菌和壓力有着密切關係，透過進食雙歧桿菌可以紓緩壓力引起的症狀。

益生菌產品一直被大眾視為健康之選，但是大家不一定需要以營養補充產品的形式補充益生菌，即使在日常食物中益生菌也很豐富。究竟在日常食物有哪些具有益生菌？大家又知否益生菌有什麼作用？與益生元又有什麼不同？本報特此整理了與益生菌相關資料，讓大家食得有益又安心。

益生菌是什麼？

益生菌泛指食用後對人體有益的各種微生物，益生菌有助維持腸道內「好菌」、「有害菌」和「條件菌」等不同菌群的平衡，每款益生菌的名稱可解構為菌屬、菌種及菌株。人類腸道中有100兆以上的細菌，牠們共有的DNA比人類的還要多150倍。

從日常飲食 攝取益生菌

含益生菌食物 常見有哪些？

泡菜

經過發酵的韓國辛辣泡菜，通常以白菜為主要成分，使用紅辣椒片、大蒜、生薑、蔥和鹽等調味料製成，含有幾種乳酸菌，能有助於消化健康，但泡菜含有大量鹽和糖，要注意不能多吃。

納豆

日本的一種發酵豆製品，日本人通常早餐時與米飯一起食用，含有一種名為枯草芽孢桿菌的益生菌，同時富含蛋白質和維生素K2，有助於骨骼健康和心血管健康。

乳酪

牛奶或羊奶經由乳酸菌和雙歧桿菌慢慢天然發酵製成，是優質的益生菌來源。近年乳酪製造技術發展迅速，乳酪發酵時間從傳統的幾天減少到三四個小時即可製造出足夠酸味的乳酪。但是過短的發酵時間無法讓乳酸菌充分生長發酵，雙歧桿菌也難以生長。因此購買乳酪的時候需要細看營養標籤，最好清楚說明菌種及數量，確保食用後能真正補充益生菌。

芝士

芝士是乳酸菌經過發酵多天而成的奶製品。但市面上售賣的芝士中只有部分含有活的益生菌，如車打芝士、茅屋芝士、水牛芝士等，提供益生菌功效。

味噌

傳統味噌是用大豆發酵的鹹味食品，常用於製作味噌湯，是很受歡迎的日本料理。含有酵母菌及真菌，具有益生菌功效；同時有豐富的蛋白質和膳食纖維，可提供多種維他命和礦物質。

益生菌健康食譜

草莓穀物乳酪DIY

食材(3人份)
原味乳酪450克、草莓12顆、穀物150克。
透明玻璃杯3個。

做法

1. 草莓清洗後去除蒂頭，將水瀝乾，切塊。
2. 將穀物、草莓、乳酪依序分層堆疊。
3. 堆疊完成後，於頂端擺上一顆草莓，即可享用。

■ 草莓穀物乳酪對腸道健康有益。
網上圖片

益生元是什麼？

在天然食物中，除了可被人體消化的各種營養素之外，也包含一些無法被消化的成分，例如水溶性膳食纖維便是益生元主要來源。簡單來說，益生元可被視為益生菌的食物，

益生菌可將益生元分解後，進一步繁殖。益生元主要來自於膳食纖維，很多天然食材都含有益生元，例如蘆筍、芹菜、香蕉、莓果、洋蔥、大蒜等各類蔬果及全麥類食品。