

# 佛教大林慈濟綜合醫院

## 門診衛教記錄表

- 一、主辦單位：過敏免疫風濕中心
- 二、衛教主題：好菌多多健康多多
- 三、衛教日期：98年12月25日
- 四、衛教時間：9:30 ~ 10:00
- 五、主講者/記錄者：黃育華營養師/陳秀蓉

### 內 容 摘 要

#### 好菌的來源

要跟大家分享好菌的來源，很多人會到門診問我，喝優酪乳不知怎麼選擇？醫師處方乳酸菌不知怎麼吃，所以營養師都會教他如何選擇、服用方法，以及它的功用。

#### 腸道是身體健康中心

腸道是我們抵抗力的來源，為什麼這麼說？

因為有75%的抵抗力集中在我們的腸道，所以營養師會建議如果腸道的益菌比較多，壞菌比較少，這樣抵抗力會比較好。

腸道的細菌有好菌、壞菌還有一種叫等候時機的菌。



#### 腸道的生態

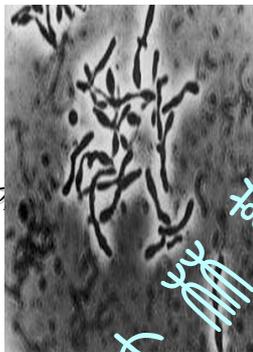
三種細菌有不同的功用：

- 好菌就是幫助我們新陳代謝的細菌，不管是毒素或是排泄物，會幫助胃排空及腸道排空。
- 壞菌若多抵抗力就會變差，或常常腹瀉拉肚子。所以建議腸道要維持
- 好菌比較多的情況，這樣抵抗力會比較好。
- 等候時機的菌比較特別，就是當身體壞菌較多時，它就會變壞菌，刺激壞菌越生越多。但好菌多的時候它就沒有作用了。就變成好菌叫做優勢菌種。

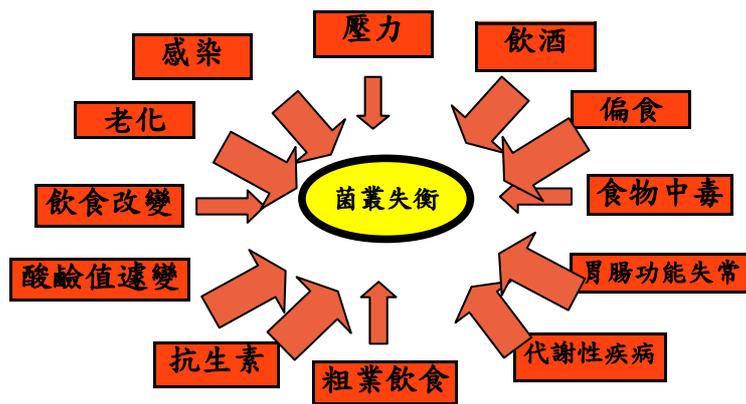
- 什麼是優勢菌種:在腸道一直不斷的增生繁殖，所以要让腸道好菌多一些，壞菌少一點。



益生菌的功用



影響腸內菌相平衡的因素



### • 壞菌的作用

對身體不好的情況：

有壓力的時候、飲食改變的時候、年紀較大的老人、腸內的好菌變少的時候、飲食沒定食定量，有一餐沒一餐的人、每天熬夜的人，有吃宵夜習慣、或者飲食比較油膩精緻者，壞菌會增加、甚至喝酒的人。

所以飲食要正常，所謂正常就是要吃六大類食物；就是五穀雜糧、薏仁、紅豆、綠豆、芋頭、南瓜．．．等。

用量：

每個人每天至少 2 碗半至 4 碗的量。

天天五蔬果，三盤蔬菜二盤水果，手掌大小的盤子。

水果：小孩子的量是他一個拳頭大小就是一份，顏色要多樣，它含有不一樣的營養素。

還有奶類、魚、肉，盡量吃白肉代替紅肉，多吃雞胸肉、深海魚類，多吃豆製品替換動物性肉類也是一種方法，可以降低膽固醇。

維持健康 從腸道做起

- 日常生活中持續補充益生菌，才能維持腸內菌叢生態的平衡
- 維持腸內益菌量才能促進健康

益生菌 & 益菌生

益生菌(Probiotic)- 是一種活菌

- 乳酸菌、雙叉桿菌等有益於腸道健康的菌類
- 能預防致病菌在腸道生長，並能增進腸道內的消化與特殊營養素的吸收與代謝

益菌生(Prebiotics)- 是一種營養素

- 有益菌所需要的某些特殊營養素

- 幫助有益菌的生長，如果寡糖、纖維質或某些特殊的維生素、礦物質

### 腸道中益生菌的好處

- 維持腸道中正常的微生物菌相
- 改善臨床病症
- 抗腫瘤活化免疫系統
- 改善腹瀉便秘
- 提高營養價值及合成維生素
- 抑制高血壓
- 促進乳酸的代謝
- 減緩老化

### 乳酸菌製品

#### 何謂乳酸菌？

- 是某一類細菌的總稱。牠們能利用醣類生長並生成乳酸。其種類非常繁多，也是棲息在人類腸道系統中最主要的有益菌
- 由於非常適合在牛乳中生長，並賦予適口的酸味及豐富的風味，可利用來製作酸酪乳
- 形狀- 長條型、Y字型

#### 乳酸菌製品種類：

- 乳糖不耐症的人建議選擇低乳糖、活寡糖的產品
- 乳蛋白過敏者可以選擇發酵乳菌如：優酪乳
- 血糖高的人可以選擇代糖牛奶、無糖牛奶



#### 如何選擇乳酸菌製品？

- 通過胃酸和膽鹽，順利到達腸道這叫做比較好的乳酸菌，如果還沒到達腸道生菌數就剩沒多少，這樣就無法發揮它的功效，所以要有一個時間點能到達腸道這樣才是好菌。
- 剛出生的幼兒可以補充益生菌嗎？  
剛出生的幼兒因為沒吃過米飯，他的腸道是比較好的，所以不用補充乳酸菌。

- 癌症病人有需要補充益生菌嗎？  
我們要特別了解癌症病人抵抗力比較差，再補充益生菌的話，體內系統細胞不會分辨什麼是好的、壞的，如此反而增加症狀惡化。所以補充益生菌時要詳細考慮。  
目前產品均有小綠人標章可分辨，它能提供身體免疫力的來源，但一定要有衛署核准標章。
  - 減重者的選擇？
  - 過敏患者的選擇？
  - 素食者的選擇？
- 種類很多選擇適合自己的，幫助腸道維持好菌增加

### 植物性乳酸菌

- 植物菌在野菜、豆類、米與麥等植物中所發現
- 分解發酵植物中的各種纖維與醣類，做為食物來源
- 能和各種微生物共存，在營養不良或惡劣的環境下也能存活，擁有很強的「生命力」
- 植物菌在處理米麵及豆類蔬果的能力比動物菌強



### 寡糖~果然是好糖

- 不被腸道所消化吸收，但可被細菌利用—果寡糖、乳果寡糖、大豆寡糖、半乳糖寡糖、木糖寡糖、異麥芽寡糖
- 果寡糖豐富的蔬果—香蕉、胡蘿蔔、蘆筍、洋蔥
- 大豆中亦含有部分寡糖



果寡糖是乳酸菌的菠菜、腸內的清道夫

## 腸保健康

- 起床一杯溫水
- 養成運動的習慣
- 腸道穴道指壓加按摩
- 做好身體的保暖
- 運用腹腔呼吸法讓腸道多動動
- 餐餐八分飽讓腸道得到休息

## 素食者的乳酸菌料理

- 將芒果洗淨、削皮、切丁
- 將芒果丁置於寬口的杯中或碗中
- 將芒果丁淋上優格便完成，而優格選擇較糊狀，不要發酵過的
- 千萬不要用養樂多，雖然養樂多也說是乳酸菌，但它是稀釋發酵乳，
- 它的菌叢度及乳蛋白是很低的，只能說是高熱量濃度，提供甜度沒什麼營養成分



## 有獎徵答

- 益生菌能改善便秘、提升免疫力，因此可以維護腸道健康？

答：對

- 益生菌可能會罹患大腸癌？

答：不對

- 選擇優酪乳要了解營養標示，也應了解是否能通過胃酸考驗？

答：對

- 不喝牛奶的人可以喝什麼？

答：果寡糖、乳果寡糖、大豆寡糖、半乳糖寡糖、木糖寡糖、異麥芽寡糖

感恩！