

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

腸道中寄生三大類細菌

- 有害菌
- 有益菌
- 伺機菌

益生菌的功用-影響腸內菌相平衡

1. 有害菌增加警訊

- 異常產氣
- 便秘
- 腹瀉
- 消化功能下降
- 念珠菌感染
- 口舌生瘡
- 喉嚨發炎
- 經常感冒

2. 維持健康 從腸道做起

益生菌 & 益菌生

- 益生菌(Probiotic)- 是一種活菌
- 益菌生(Prebiotics)- 是一種營養素

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？

- 是某一群細菌的總稱
- 形狀- 長條型、Y字型

如何選擇乳酸菌製品？

- 通過胃酸和膽鹽
- 減重者的選擇？
- 過敏患者的選擇？
- 素食者的選擇？

乳酸菌製品種類- 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
- 果寡糖豐富的蔬果
- 大豆中亦含有部分寡糖

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

感恩！

不精慈濟醫院過敏風濕免疫中心