

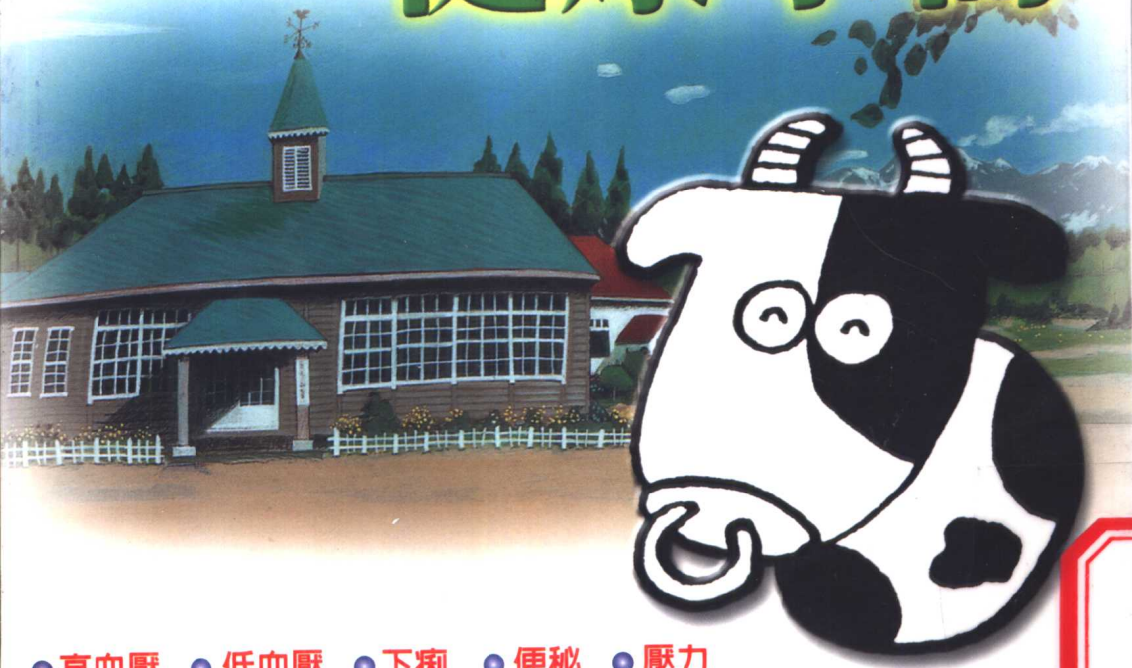
從肥胖到高血壓與預防癌症等成人病
乳酸菌都可以展現出令人驚訝的效果！

健康新知

乳酸菌

林 芸〔主編〕

健康手冊



- 高血壓 ● 低血壓 ● 下痢 ● 便秘 ● 壓力
- 面皰 ● 感冒 ● 斑點 ● 畏寒症 ● 預防癌症
- 肥胖 ● 糖尿病 ● 貧血 ● 特應性疾病 ● 鼻炎
- 過敏性疾病 ● 骨質疏鬆症 ● 高膽固醇 ● 白髮
- 宿醉 ● 香港腳 ● 痔瘡 ● 肌膚乾燥

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM





林芸〔主編〕

乳酸菌

健康手冊

生活中的健康護照、預防成人病、常保青春美麗

ENT S

· 體 · 驗 · 者 · 的 · 報 · 告 ·

專輯

特稿

乳酸菌

健胃整腸好幫手

有健康的腸胃

才能擁有健康的身體

遺傳性糖尿病獲得改善了

宿醉、拉肚子、腸炎竟然痊癒了

子宮內膜炎、皮膚乾燥獲得改善了

減輕腎臟的毛病、恢復正常體調

異位性皮膚炎、香港腳也治好了

治好多年氣喘、倦怠、暈眩、手腳冰冷

治癒脫髮、掉髮、白髮、禿髮

治好了脂肪肝及長年痛風

心臟病、腸癌都已經好轉了

改善高血壓、糖尿病並降低中性脂肪、膽固醇的數值

解決了生理痛、面皰、習慣性感冒

地中海型禿髮的終結者

49

46

43

41

38

35

32

29

26

23

19

16

10

6

C O N T

· 大 · 公 · 開 ·

親切指導您
——
如何製作「乳酸菌」

解開您對乳酸菌的疑惑

疲倦、十二指腸潰瘍都好了.....	52
心臟不舒服、長年便秘的症狀全治癒了.....	54
十多年的失眠、腿部水腫都消失了.....	56
營養失調、傷口疤痕都OK了.....	59
子宮腫瘤控制住了、皮膚也光澤起來.....	62
強烈暈眩、噁心、體臭都消失了.....	65
肝病、腹部脹氣、放臭屁的毛病都解決了.....	68
胃癌獲改善、便秘、腰痛都不藥而癒了.....	70
習慣性的打噴嚏過敏症竟然消失了.....	73
「花粉症」不再可怕了.....	76
治好了經痛，青春痘也消失了.....	79
治癒了嚴重的龜裂皮膚炎.....	81
.....	83
.....	89



乳酸菌 健胃整腸好幫手

台大食品科技研究所教授

立法委員

郝

龍

斌

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、不明就裡。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



YOGURT

「乳酸菌」健康法

乳酸菌健胃整腸好幫手

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，進而強化腸胃道機能、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群維他命，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，正好果寡糖可以提供體內有益菌生長的養分以及繁殖的條件，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



YOGURT

「乳酸菌」健康法
乳酸菌健胃整腸好幫手



過要提醒大家，雖然這些食品多數都由低脂鮮乳製成，但是其中所含的糖分也不少，食用時還是稍加注意，以

免攝取的卡路里太多而發胖。

（本文由作者授權使用，特此致謝）



「吃得下，就是福氣啦！」
要擁有健康的身體，就須要健康的
腸胃來攝取養分。

以前在鄉下常聽到老一輩的人說：「吃得下，就是福氣啦！」

的確，在物資較貧乏的年代裡，三餐吃飽就是體力的泉源。

★腸是健康之本

在我們的身體之中，光腸內就有一百種以上的細菌棲息，數量達百兆

個，這之中包含有益菌（如雙叉乳桿菌、乳酸菌）、有害菌（如大腸菌、威爾斯菌）以及觀望菌等，三者在體內相互抗衡；當有益菌佔優勢的時候，身體就會顯得十分健康，當有害菌橫行霸道的時候，身體就會顯得虛弱、容易產生疾病。

因此，我們可以指出，當腸的功能不良時，各種疾病就會接踵而來，



OGURT

「乳酸菌」健康法

有健康的腸胃，才擁有健康的**身體**

以往的人認為腸子出了問題，並沒什麼大不了，而不予注重。然而，近代醫學專家卻指出腸是萬病之源，也是健康之本！

根據研究報告顯示，乳酸菌等物質，能促使腸內有益菌繁殖，其中所含有效微生物，能改善腸內的細菌，幫助消化，吸收食物養分，有利於健康！

既然人體的營養素是經由腸吸收而維持了人類生命，當腸內有害菌增多時，會導致無法吸收營養素與替換不良的現象發生。

例如：蛋白質由一級胺轉變為會導致癌症的二級胺，另外，也會造成

血液吸收有害的氨、硫化氫、吲哚、糞臭素，引發出各種成人病。尤其當氨流入血中進入腦細胞時，會造成痴呆，同時也會傷害肝臟，使得腸內細菌失去平衡而誘發出高血壓。

★便秘是萬病之源

我們都知道便秘是萬病之源，亦即便秘容易引發各種疾病。一般較常見的，就是食慾不振、腹痛、打嗝，但是，頭痛、暈眩、尋麻疹、肌膚粗糙、面皰也與便秘有關。更讓人意想不到的，便秘與肝臟有密切的關聯。

此外，便秘容易造成動脈硬化，



進而促使血壓上升，引發腦部或心臟方面的疾病。以下我們就來探討便秘與肝臟的關聯。

食物經由腸吸收以後，對於有害物質加以分解，促使其排出體外。但是當腸內的作用不良時，這個解毒的工作會委由肝臟來負擔。事實上，肝臟擁有應付這項作業的四倍的能力，因此這個解毒作業對肝臟而言是足以應付的。但是，如果每天都有龐大的有害物須等肝臟來處理，那也是難以負荷的。

由於腸內的有害菌不斷繁殖，造成便秘，同樣的，也使肝臟受到了連累。

腸位於身體的中間，能夠受到保護，但是就運動面來看，也是容易被疏忽的部位。住院的患者或突然變得不良於行的患者，由於刺激腸的蠕動運動減弱，而容易罹患便秘症。爲了彌補這個缺點，可以藉著走路來消除便秘。

最近，便秘患者有增加的傾向，除了腸內細菌叢的不平衡之外，食物纖維攝取不足與步行機會減少也是要因。

隨著飲食生活的歐美化，現代人攝取食物纖維的機會減少，同時在交通方面以車代步，也欠缺走路的機會，再加上日常生活作息不正常，使



YOGURT

「乳酸菌」健康法

有健康的腸胃，才擁有健康的身體

得便秘的罹患率不斷地提升。

腸具有多種作用，主要是營養的消化吸收，另外還包括解毒作用、免疫防禦力、荷爾蒙的調整與生產、腸神經的作用。以下對於各種作用加以解說。

★腸的神奇功能

首先、關於營養的消化吸收方面，爲了讓食物安全地進入體內並且有效地吸收，腸中存在各種的消化酵素，能夠對蛋白質、醣類、脂肪各自加以分解、吸收。

第二、對於食品中的有害物質，進行解毒作業。人體對於赤痢與霍亂





菌所造成的下痢，亦即腸發動體內的水分展開排除毒素的作戰。這就是由於腸本身能夠發揮防禦力所致。

第三、腸內部也擁有免疫防衛隊，如同前述一般，能夠經由判斷，擊退自外部侵入的有害菌與病毒。對於敵人的抗原，擁有成千上萬的抗體加以應付。即使是來路不明的外敵，防衛隊也能夠在短時間內迅速掌握情報，一舉予以殲滅。總之，腸內擁有無數的精銳部隊，枕戈待旦。

第四、能夠生產促使體內機能正常運作的各種荷爾蒙，例如能夠生產與腦下垂體和胰臟相同的荷爾蒙VIP、P物質與血清素、生長激素釋放



· 市面上出售的乳酸菌系列產品



YOGURT

「乳酸菌」健康法

有健康的腸胃，才擁有健康的身體

抑制因子等。

第五、腸的神經網能夠見機行事，展現行動力，能夠適時地製造必要的酵素與荷爾蒙。

總之，腸是一個構造精密而又複雜的工廠，具有敏銳的神經網，能夠採取緊急措施對付外敵，換言之，扮演如警衛般的角色，接通內外。與腸內細菌共存共榮，各司所職，互通利益，有如一個大家庭。

★建議讀者

關於腸的疾病，最近，有不少人利用斷食療法來改善腸的狀況，但是通常斷食後，要經過兩個月才能夠恢

復原來正常的腸內細菌叢，爲了能夠輕鬆地改善腸的機能，最好斷食兩天，其間服用乳酸菌。如此不但可以排除長期積存在體內的宿便，也能夠治療過敏等症狀。





家族的贈物——遺傳性糖尿病 遇到王太太之後，終於獲得改善了。 真是感謝神奇的乳酸菌！

陳太太 ● 女 ● 32歲 ● 家庭主婦

★雖然只有10%的機會
還是讓我碰上了！

我是在生下第二個女兒的時候，才發現自己患有糖尿病，這對平時十分健康的我，感到十分不可思議，經醫生檢查之後，正確的名稱應該是「遺傳性糖尿病」，但是我的父母親，並沒有糖尿病的症狀呀！

後來經由母親的口中，才知道爸爸的父親是患有糖尿病的，而隔代遺傳的比例也才有10%左右的機率，竟然中獎了，真叫人哭笑不得！在報章雜誌上也曾經看過，並了解到糖尿病並非什麼大不了的病，可是想想自己還年輕，人生的黃金年代才要正式展開，怎麼可以放任不管呢？

於是，開始出入醫院，做定期的