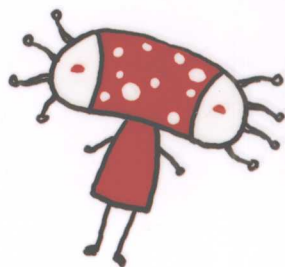


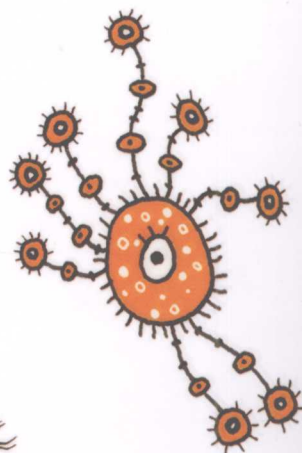
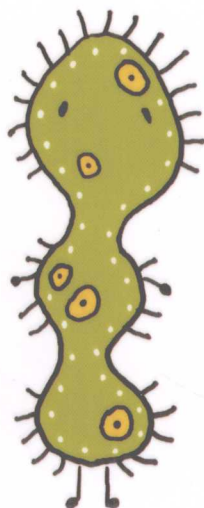
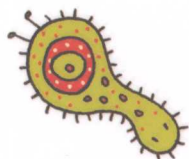
益生菌

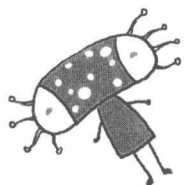


健康宝典

[美] 加里·赫夫纳格尔 莎拉·维尼克 著
陈华夏 杨希林 译

THE PROBIOTICS
REVOLUTION

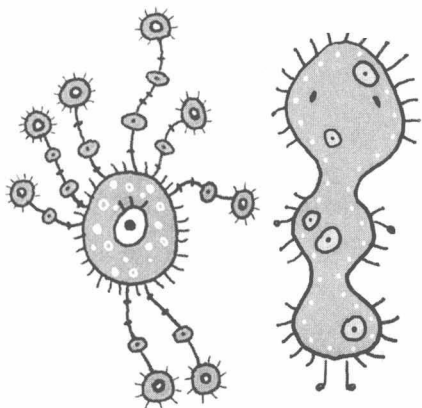




益生菌 健康宝典

[美] 加里·赫夫纳格尔 莎拉·维尼克 著
陈华夏 杨希林 译

THE PROBIOTICS
REVOLUTION



南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

益生菌健康宝典 / [美] 赫夫纳格尔, [美] 维尼克著; 陈华夏, 杨希林译. —海口: 南海出版公司, 2009.9

ISBN 978-7-5442-4445-9

I. 益… II. ①赫…②维…③陈…④杨… III. ①乳酸细菌—保健—基本知识②双歧杆菌—保健—基本知识 IV. Q939.11
R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第035042号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-059

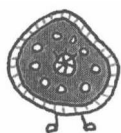
THE PROBIOTICS REVOLUTION by GARY B. HUFFNAGLE
Copyright: © 2007 by Gary Huffnagle, Ph.D., and Sarah Wernick
This edition arranged with TED WEINSTEIN LITERARY MANAGEMENT
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.
All rights reserved.

YISHENGJUN JIANKANG BAODIAN

益生菌健康宝典

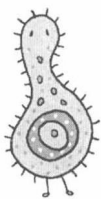
作者	[美] 加里·赫夫纳格尔 莎拉·维尼克
译者	陈华夏 杨希林
责任编辑	崔莲花
特邀编辑	冯静楠
丛书策划	新经典文化 www.readinglife.com
装帧设计	王晶华
出版发行	南海出版公司 电话 (0898)66568511
社址	海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206
电子邮箱	nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经销	新华书店
印刷	三河市三佳印刷装订有限公司
开本	700毫米×990毫米 1/16
印张	21.25 字数 250千
版次	2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
印数	1-12000
书号	ISBN 978-7-5442-4445-9
定价	28.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究



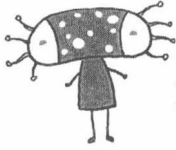
第一部分 益生菌的基本功能

- | | | |
|-----|----------------|----|
| 第一章 | 益生菌——默默无闻的健康伴侣 | 3 |
| 第二章 | 我们体内的神秘世界 | 27 |
| 第三章 | 抗生素——带着阴影的奇迹 | 46 |
| 第四章 | 免疫系统、炎症和肠道 | 60 |



第二部分 益生菌与疾病的防治

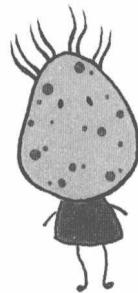
- | | | |
|-----|----------|-----|
| 第五章 | 益生菌与健康生活 | 89 |
| 第六章 | 消化系统疾病 | 107 |
| 第七章 | 过敏性疾病 | 132 |
| 第八章 | 泌尿生殖系统疾病 | 155 |
| 第九章 | 未来之略窥一斑 | 165 |



第三部分 促进菌群平衡：我们能做些什么

第十章	富含益生菌的食物	199
第十一章	选择合适的益生菌补充剂	218
第十二章	益菌因子：益生菌的超级食物	243
第十三章	有益健康的饮食计划	266
第十四章	改善需要多久	279
第十五章	全家一起补充益生菌	290
第十六章	食谱	305

Part One



第一部分

益生菌的基本功能

人体的自愈力是治疗疾病真正的灵丹妙药。

—— 希波克拉底

第一章 益生菌——默默无闻的健康伴侣

记得我5岁的时候，某一次性纸杯的电视广告成为我人生中第一节微生物学课。那则广告的第一个镜头是将盥洗室里全家人共用的一个水杯不断放大，直至镜头里出现杯子上布满的细菌，在这可怕的镜头过后，细菌被进一步放大为虫子一样的生物不停地蠕动着。看了这则广告，我那健康意识很强的母亲立刻扔掉了家里公用的杯子，安装了一次性纸杯分装机。

从那时起，我就有了这样的认识：所有的细菌都是不好的，我们必须远离它们以保证健康。

直到自己投身于科研，不分昼夜地探寻微生物奥秘的时候，我才知道以前对细菌的看法有很多是不对的。事实上，有些细菌——我们称之为益生菌——不仅有益于健康，而且对维护健康必不可少。

“益生菌（probiotics）”这个词来自希腊语，“pro”的意思是“促进”，“biotic”的意思是“生命”。益生菌通常存在于机体的消化道内，当我们摄入富含益生菌的食物时，例如酸奶（是很好的益生菌培养基）、陈年奶酪和经过自然发酵的食品等，消化道内益生菌的量会显著增多。

最近有研究表明，机体消化道内的益生菌数量常常不足以维持最佳的健康状态。如果不补充益生菌，其他细菌就会加速增殖，导致消化道内菌群失调。显然，这会严重影响消化系统的功能。

然而，根据我们的研究，益生菌的影响远不止于此，我们发现它对人体的免疫系统也非常重要。益生菌可以向免疫系统发送特殊的信号，以降低破坏性的过度的免疫应答（如炎症反应）。这就意味着，体内益生菌不足会影响机体的免疫应答，从而影响身体健康。

虽然机体内益生菌的数量常常不足，但这个问题很容易解决。人们要做的仅仅是多吃某些健康食物（也许你经常吃这些食物），或者精心挑选一些营养补品。这种措施没有什么危险性，而且这些食物相当美味，短短几周内你就能感受到补充益生菌的好处。如果你的饮食结构已经很健康了，那么恭喜你有了一个良好的开端。

在这本书中，我将介绍更多简单实用且有益健康的方法。当然，你不需要将所有的方法照单全收，只需要记住每一个小小的改变都对健康有益就可以了。

益生菌与益菌因子

益生菌在体内通过两种方式保护着我们。一种是在消化道内（例如肠道）与有潜在致病能力的细菌展开有效的竞争。这并不是说将那些细菌都杀死，而是通过竞争来抑制有害细菌的繁殖，减少它们的数量，从而使发生肠道功能紊乱或其他肠道疾病的可能性大大降低。任何一个患过慢性消化系统疾病的人都知道，健康的肠道是健康的基础，是维持健康不可或缺的要素。

益生菌保护人体的另一种方式是协助维持免疫系统的正常功能，这种方式对人体健康可能更为重要。免疫系统如同体内的警察，它的“任务”是保护机体不受有害微生物的侵袭。但是，如果免疫系统的作用过

于强烈，就可能引发疾病。例如，过激的免疫应答可能会攻击无害的物质（如尘土、猫毛、鸡蛋、花生等），从而引起过敏反应。不恰当的免疫应答通常会引起机体不适，严重时甚至会威胁生命。一个不受抑制的免疫系统可能对自身的细胞产生免疫应答，使人患上难以治愈的自身免疫性疾病，如溃疡性结肠炎、克罗恩氏病^①和类风湿关节炎等。

要想增加消化道内益生菌的数量，就要经常摄入包含有益微生物的食物或营养品，同时我们也需要为它们提供一个良好的居住环境。显而易见，肠道内环境如何，很大程度上取决于我们摄入何种食物。有助于益生菌生长的物质我们称之为益菌因子，富含益菌因子的食物包括水果、蔬菜和全谷食物等。其他一些常见的食物，如富含精制糖的食物，则会促进体内有害微生物的生长。

“益菌因子”对人体的健康有利，因为益生菌能够在含有某些膳食纤维和抗氧化剂的环境中迅速增殖。大多数人都知道，富含这些成分的食物能通过许多方面的作用来促进健康。我相信，虽然人们还没有从“益菌因子”这一方面对膳食纤维等成分进行细致深入的研究，但这个思路至少能帮助解释这些食物的作用为什么如此广泛。

我认为，不能仅仅将益生菌和益菌因子看做食物的最佳添加成分，而应该将其作为必要的食物组分。因为在保持健康方面，它们与维生素和矿物质同样重要。遗憾的是，这个重要的组分常常被当下流行的营养建议忽略。我期待在不久的将来，人们能够意识到益生菌的重要性，并加以利用。

^① 克罗恩氏病：又称节段性回肠炎，是最常见的遗传性肠道疾病之一，主要症状有腹泻、腹痛、呕吐和体重减轻。该病有可能导致局部或完全肠梗阻，严重时需手术治疗。

平凡食物之不平凡作用

医学家们一直在苦苦寻找能够优化人体免疫应答的新方法，可他们没有想到最有效的方法居然就在超市里。有许多证据表明：益生菌能够预防并且治疗一些严重的慢性疾病。

科学家们发现，益生菌除了对慢性疾病有一定疗效外，还可以有效预防许多“小病”。虽然这些“小病”的症状及后果都不严重，但是它们常常侵扰人们的生活，即使非常健康的人，也免不了偶尔为其所困。

一项有趣的“瑞典研究”可以帮助你理解益生菌的作用，这项研究的结果 2005 年发表在《环境健康》（*Environmental Health*）杂志上。

这项研究的对象为数百名同属一家公司的健康职员，男性和女性都有，年龄在 18~65 岁之间。研究者从中随机选择一半职员，给他们一种特制吸管，用这种吸管啜吸饮料，就能摄入人体每日所需的益生菌。而另一半人的吸管从外观上看与特制吸管完全一样，但不含任何益生菌。在之后的 80 天里，职员们每天都使用这些吸管，同时完成健康日记——一旦出现呼吸系统或消化系统不适的症状，并且病情严重到必须请病假，就将相关的情况详细记录下来。

研究期间，在使用普通吸管的对照组中，有 26% 的职员因为消化或呼吸系统不适而不得不暂时停止工作；而在使用特制吸管的实验组中，这个比例只有 16%，还不到对照组的 2/3。

其他一些最新的研究也证实益生菌能够帮助人们抵御感染性疾病，至少有助于加快感染后的恢复。更重要的是，摄入益生菌没有任何副作用。

健康小测试

从 A、B、C、D 中选出最符合你实际情况的答案。

你大约多久看一次医生或者向健康专家咨询？

- A: 仅在体检时见。
- B: 生病的时候去，大概每年一两次。
- C: 由于患有某种慢性病，所以每两个月要去一次。
- D: 由于健康状况很差，所以常常看医生。

在过去的 5 年中，大约多久服用一次抗生素？

- A: 从来不服用。
- B: 少数几次。
- C: 每年一两次。
- D: 经常服用。

你遭受过胀气、反酸（烧心）、便秘、腹泻、胃痛等消化系统症状的侵袭吗？

- A: 我很少出现这些症状。
- B: 我偶尔会出现这些症状，比如旅行的时候。
- C: 我经常出现这些症状，所以必须很注意控制饮食。
- D: 严重的消化系统症状影响了我的生活。

在易患感冒的季节，你通常会出现什么情况？

- A: 即使照顾感冒的人，我也很少感冒。
- B: 如果避开感冒患者，我一般不会感冒。

C: 我常常感冒 1~2 次。

D: 不管如何小心谨慎地预防, 我还是会感冒。

你有呼吸道过敏症或者皮肤过敏吗?

A: 没有。

B: 我不是很确定, 即便有, 症状也很轻。

C: 有过敏症状, 但不严重。

D: 有严重的过敏症状。

你多久出现一次尿道感染或者真菌感染?

A: 从来没有过。

B: 很少出现。

C: 大概每年一次。

D: 经常感染。

你的家庭成员中有被诊断为患有炎症性肠病、过敏症、哮喘、心脏病、自身免疫性疾病 (如类风湿关节炎、红斑狼疮或者 I 型糖尿病等) 等慢性疾病的吗?

A: 没有。

B: 远亲中有几个。

C: 现在的家庭成员中有一两个。

D: 父母都有, 或者超过两个家庭成员有。

下列哪一项描述最符合你的饮食特征?

A: 饮食很健康, 常吃全谷食物、水果和蔬菜, 很少吃精制的以及

富含饱和脂肪酸的食物。

B: 尽量吃健康食品, 偶尔也吃一些垃圾食品。

C: 饮食不是太糟糕, 但是包含很多垃圾食品。

D: 饮食需要全面改进。

回顾一下你的选择, 如果你选择的大部分是——

A: 恭喜你! 这说明你拥有健康强壮的身体, 而且生活习惯和饮食习惯都很健康。不过, 健康的人也可以从益生菌中获益。在健康的饮食中添加益生菌和益菌因子, 会使饮食结构更加优化, 使身体更加健康。

B: 这表明你已经做得很好了, 但是还有一些地方需要改进。也许你已经意识到自己的饮食习惯中有不足之处, 正希望改进这些不足, 本书提到的建议和方法会帮你完成这一目标。

C: 这表明你在健康方面有一些问题或需要关注的地方。虽然这些健康问题不会严重影响正常的生活, 但是也带来了诸多不便。你的日常饮食中需要添加益生菌和益菌因子, 不久, 你就会发现自己的健康状况有所好转。我想本书中的某些内容会引起你的兴趣。

D: 如果你的答案大部分是这一项, 说明你正面临着严重的健康问题, 需要接受治疗。益生菌和益菌因子可以辅助治疗某些疾病。在很多情况下, 它们可以增强治疗效果或减少副作用。由于对益生菌的研究进展非常迅速, 所以即使经验丰富的医生也不可能通晓所有的可能性。本书将向你提供益生菌在治疗疾病方面的大量信息, 你可以和医生商量后做出是否补充益生菌的决定。

还有一些研究也表明益生菌对慢性病患者有潜在治疗作用, 这引起了科学家们的注意。他们在密歇根大学医疗中心以及世界上其他一流医

学院校中对益生菌开展了大规模的研究。这些研究突破了以往的学科界限，微生物、免疫、营养和生理学的专家学者们通力合作，获得了许多具有重要意义的研究成果。益生菌的某些功效让研究人员都难以置信。我将在本书的第二部分向大家详细介绍这些研究成果，现在我们先简单了解一下益生菌的基本功能：

消化系统功能失调：腹泻、炎症性肠病、肠易激综合征等

消化系统问题长期困扰着数以百万计的美国人。我想很少有人没有体会过短期胃肠不适的痛苦。消化系统问题的产生，往往与人们肠道中的益生菌不能和有害菌抗衡有关。

抗生素的使用、感染、化疗、放疗，或到国外旅游被少见微生物感染，都可能引发腹泻。

目前，许多医生选择益生菌来预防或治疗腹泻。大部分消化内科医生在治疗肠易激综合征患者时，也会使用益生菌制剂。还有一些常见的消化道疾病，虽然与免疫机制无关，但益生菌对这些疾病也有很好的疗效。摄入益生菌可以有效缓解乳糖不耐受症状就是一个例子。

免疫系统功能失调在慢性消化系统炎症性疾病的发病机制中扮演着重要的角色。炎症性肠病就属于此类疾病，这是一组密切相关的疾病的总称，包括溃疡性结肠炎以及克罗恩氏病。正是由于机体的免疫系统对肠道中的正常菌群反应过度，才会造成肠道炎症和溃疡。

有多项临床研究（每项研究均有数百名病人参加，而且都是极其严谨的对照实验）表明，益生菌对炎症性肠病的治疗有积极作用。

过敏、湿疹、哮喘以及其他相关症状

我们知道，过敏反应是免疫系统对无害物质反应过度造成的。几年

前，科学家发现益生菌可以抑制这种过度反应。

在芬兰开展的一项研究的结果令人激动——孕妇或哺乳期的女性摄入适量益生菌时，她们的孩子患湿疹的几率与对照组相比非常低。湿疹这种皮肤炎症会引起严重的瘙痒，目前大约有 3000 万美国人深受其苦。

关于益生菌对过敏性疾病的治疗作用，科学家们正在进行更为深入的研究。不过，现在数百万过敏症患者不得不在忍受各种过敏症状和药物显著的副作用之间艰难地做出抉择。我坚信，几乎没有不良反应的益生菌疗法将会终结这种两难的境地。

关于益生菌的另一个很有希望的研究热点是它对哮喘的治疗作用。哮喘是一种呼吸道的慢性病理状态，其特点是呼吸道有炎症反应及管腔狭窄。对于那些深受哮喘折磨的患者，过敏原、运动或者天气变化都有可能诱发严重到足以威胁生命的症状。哮喘发作时，呼吸道管腔会极度缩小，使患者呼吸困难，甚至可能致人死亡。由于哮喘的发生与不当的免疫应答有关，而且也有发炎的症状，所以我们有理由相信，益生菌对于该疾病的治疗大有裨益。

酵母菌感染

许多酵母菌感染都是白色假丝酵母菌^①引起的。通常情况下，肠道里的乳酸杆菌和其他微生物会抑制这种细菌的过度生长，但是这种天然的平衡防御机制并非万无一失。例如，激素的改变、压力或营养不良都可能使女性易于发生阴道酵母菌感染；或在使用抗生素时，肠道中酵母菌的竞争对手们不能耐受抗生素，从而使失去控制的酵母菌过度繁殖，

① 白色假丝酵母菌：一种可以致病的单细胞真菌。

引发酵母菌感染。

酸奶是民间治疗细菌感染时常用的偏方。许多事实也可以证明，在常规膳食中加入酸奶或微生物制剂，都可以治疗酵母菌感染。初步研究表明，益生菌确实对酵母菌感染有良好的疗效。

自身免疫性疾病

面对自身免疫性疾病，人类至今束手无策。这种疾病种类繁多，现在经过确认的不少于 80 种，包括风湿性关节炎、I 型糖尿病、红斑狼疮、银屑病等。这些疾病的罪魁祸首不是外来“敌人”，而是自身的免疫系统。

一个不受控制的免疫系统非但不能保护机体，反而会将正常的细胞当成有害微生物加以攻击。例如，风湿性关节炎患者的免疫系统错误地把关节处的正常细胞当做目标；在 I 型糖尿病患者体内，遭受不当攻击的是胰腺的胰岛素分泌细胞。

之所以说益生菌在治疗自身免疫性疾病方面有巨大的潜力，正是因为它可以向免疫系统发出“停止”的信号。目前，科学家们正在对此开展积极的研究，希望可以挖掘出益生菌在预防或治疗自身免疫性疾病方面的潜在价值。有一项鼓舞人心的实验室研究表明，益生菌能有效预防糖尿病易感小鼠患糖尿病。

心血管疾病、肥胖、癌症等

随着科学家们对炎症和免疫系统研究的深入，益生菌能发挥作用的领域在不断扩展。虽然科学家们对益生菌的研究才刚刚开始，许多难题还没有破解。但随着相关研究的进展，益生菌用于治疗多种疾病的壮丽前景已经出现端倪，对相关研究的资助也在快速增长。甚至美