

# 攝取益生菌 促進腸道健康

註冊營養師鄺柏義表示，補充益生菌可讓腸道好菌增加，維持菌叢種類多樣性，促進腸道健康。



益生菌除了有助腸道健康，亦有增強免疫力、預防濕疹等好處。然而，怎麼吃、何時吃，才能發揮其真正功效？記者專訪註冊營養師鄺柏義，講解進食益生菌的好處及方法，他並推介三款富含益生菌的食譜，教讀者如何由天然食物中攝取益生菌。

記者：Karena



發酵食品中含有豐富益生菌，但注意別選擇太甜或太鹹的產品，如無糖乳酪會較健康。

人體的消化系統內有好菌和壞菌，若腸道的壞菌增加便會影響腸胃功能，引致便秘、腹瀉等腸胃問題，而補充益生菌能維持腸道健康，鄺柏義表示：「腸道內的壞菌會因為便秘、肉食、老化及壓力等原因大量繁殖，在腸內製造毒素，反覆造成腸內疾病。維持人體免疫力亦要靠腸道菌叢的平衡，若是壞菌多了，免疫力就會下降。益生菌是指腸道中的益菌，益生菌有助舒緩便秘和腹瀉，幫助腸道蠕動，預防腸道不適症狀。益生菌在腸道內可與病菌競爭，抑制有害菌種的生長，藉此改善腸道菌叢的平衡，亦有助增強及調節免疫力。」

### 益生菌功效多

想益生菌發揮最大功效，首先需要了解益生菌的種類，鄺柏義介紹：「最常見的菌種包括嗜酸乳桿菌、比菲德氏菌及乾酪乳酸菌，三者都能酸化腸道環境，抑制有害菌繁殖，緩解消化不良與便秘。某些種類的益生菌更有不同功效，例如副乾酪乳桿菌能改善過敏、異位性皮膚炎；鼠李糖乳桿菌 GR1 株、洛德乳桿菌 RC-14 能預防陰道炎、尿道炎；洛德乳桿菌可改善腸胃炎、過敏性鼻炎、抑制幽門螺旋桿菌；發酵乳酸桿菌能減少在授乳期間造成乳房不適的細菌。」很多廣告聲稱攝取益生菌能減肥、「吃」出纖腰，其實並非事實，益生菌只會幫助排便，不能減去脂肪，鄺柏義指出：「肥胖雖然與腸道健康有關，但暫時只有小部分研究顯示益生菌具有減重和減少體脂的功效。」

時只有小部分研究顯示益生菌具有減重和減少體脂的功效。」

### 如何攝取益生菌

益生菌有不少好處，但不是吃愈多愈好，鄺柏義解釋：「腸道能容納的益生菌有限量，而且過量的單一菌種可能會影響不同菌種之間的作用，擾亂腸道生態平衡。對於一般健康人士來說，建議每日可補充10至100億個CFU單位。某些情況可能會服用100至200億個CFU來提高效果。益生菌不耐高溫，在強酸環境下有機會死亡，未必能全數成功經過胃部到達腸道，建議可在餐前服用，益生菌的存活率相對較高。」如何檢視自己是否需要吃益生菌？鄺柏義認為：「如有便秘、肚瀉、濕疹、腸易激綜合症，或有意改善免疫力的人士，都可以嘗試吃益生菌。患上腸胃炎或服用抗生素療程後，因為腸道生態受損，更需要補充益生菌。一般食用益生菌都很安全，只有極小部分人士會出現輕微的副作用，如腹脹、腹瀉或者腸胃不適等。」

益生菌可從天然食品中直接攝取，鄺柏義指出乳酪、德國酸菜、泡菜、味噌、納豆等發酵食物都含有豐富益生菌。除了益生菌以外，也要注意益生質的攝取，與腸道菌叢密切相關。鄺柏義表示：「益生質又稱作益生元、益菌生。它是益生菌的食物，有助提升益生菌在腸道的生存機會，但一般人未必需要額外服用益生元補充劑，因為

在日常飲食中不難攝取益生元，如蔬果中的膳食纖維正是益生元的主要來源，又或全穀物類食物亦含有豐富益生元。」補充益生元的同時，要多攝取天然「益生質」，為益生菌提供足夠的養分。

### 錠劑、膠囊還是粉末？

若是經常在外用餐或平日工作忙碌的人士，飲食不均衡，難以透過天然食物攝取益生菌，可服用保健品適量補充。益生菌補充品應如何選擇？鄺柏義解釋：「粉末狀益生菌吸收率較佳，但就較易受胃酸破壞。錠劑益生菌製作過程經過高溫壓錠，也有機會殺死益生菌，相對膠囊狀益生菌的保護性較高，有助提升益生菌的存活率。購買時可留意產品上的菌株是否得到美國食品及藥物管理局（FDA），或澳洲治療用品管理局（TGA）等國際機構認證，證明菌株已有足夠的科研認可其安全性。另外亦可留意產品是否提及當中含有活性益生菌，或是含有特別的保護技術，以增加益生菌存活率。」

如選擇進食益生菌補充品，應該持續進食多長時間？鄺柏義建議：「如果是針對便秘或腸道不適，持續服用數天至2星期會有改善，而針對免疫力或是濕疹問題，則可能需要數個月，建議諮詢醫生或營養師意見。」除了透過飲食及保健食品補充營養外，平日需要維持正常作息、均衡飲食跟規律運動，才能維持腸道及身體健康。



腸道菌叢若失衡，可能引致腸胃發炎、免疫系統紊亂等問題。



膠囊的外殼能確保益生菌在進入腸道之前不會遭受消化環境的破壞。

## 營養師推介食譜

### 雜莓乳酪杯

食材：無糖希臘乳酪100克、紅莓20克、藍莓20克、草莓5克  
做法：草莓去蒂、切粒，準備杯子，加入一層乳酪，然後放入紅莓、藍莓及草莓，再加上另一層乳酪以及雜莓即完成。



### 香蕉可可克非爾奶昔

食材：克非爾乳酪200克、香蕉1條、可可粉15克。  
做法：香蕉去皮，把乳酪、香蕉、可可粉同放入攪拌機攪拌10秒後，倒入杯中即可飲用。



### 韓式泡菜冷麵

食材：天使麵、雞蛋1隻，泡菜、青瓜、紫菜及芝麻適量。  
做法：雞蛋焗熟、青瓜洗淨切絲備用。天使麵煮熟，撈起泡入冰水。待麵條冷卻後加入泡菜及切好的青瓜攪拌，再放紫菜和芝麻調味，最後放上焗蛋即可。



漫話中醫 吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



## 「地龍」治癒「真龍」病

地龍實質上就是蚯蚓，是一味中藥，性味鹹、寒，入胃、肝、腎經。具有清熱息風、通絡、平喘、利尿功效。而「真龍」在中國古代指的是皇帝，叫做真龍天子。宋代一位中醫曾用蚯蚓治癒了宋太祖趙匡胤的「纏腰蛇丹」之病，那是現在說的「帶狀疱疹」，內地有的地方稱作蛇盤瘡、蛇串瘡，香港稱為「生蛇」。

話說當年宋太祖登基不久，由於疲勞過度，患上了「生蛇」之症，因他有舊疾哮喘病也一併發作，十分痛苦。宮廷御醫用盡了各種方法，但真龍之疾仍不見好轉。宋太祖一怒之下，把這些醫生關入大牢。後來一位河南籍醫師想起洛陽有位擅長治療皮膚病的中藥店主，外號「活洞賓」的中醫師，就向朝廷推薦此人來京替皇上治病。這位「活洞賓」奉旨來到宮中，仔細了解過太祖的病情，只見宋太祖環腰長滿了大豆形狀的水疱，似串珍珠。太祖問：「朕病怎樣了？」，「活洞賓」回覆道：「皇上不必憂愁，小民有好藥，塗上幾日即可治癒」。太祖說：「許多名醫都沒有辦法，你竟說出如此大話」。「活洞賓」復說：「倘若不能治好皇上的病，甘

情被殺頭，若治好皇上之症，請答應我一件事，就是請求皇上能釋放所有被監禁的醫師。」太祖允同，於是「活洞賓」從隨身帶來的藥罐中，取出幾條蠕動的蟲，放在盤中搗爛，再塗上蜂蜜，將其溶為液體狀，用棉棒蘸液，塗在太祖身上患處。太祖立刻感到身上患處清涼舒適。然後他又捧上一盤蟲肉汁，請太祖服用，太祖驚問：「這是什麼藥，怎能既可外用，又可內服？」「活洞賓」隨機應變地說：「皇上是神龍下凡，民間俗藥怎能奏效治用。這藥叫做「地龍」，所以以龍治龍，以龍補龍，定當有效。」太祖大喜，即服此藥，幾天後，太祖病癒，症狀徹底消失。從此，把蚯蚓稱作「地龍」一說就傳開了。「地龍」即為蚯蚓，蚯蚓即是「地龍」，以「龍治龍」，成為佳話，「地龍」一名，留傳至今。

民間俗稱的「纏腰蛇丹」、蛇串瘡，香港所說的「生蛇」，現代醫學稱為「帶狀疱疹」，是一種由水痘——帶狀疱疹病毒感染而引起的皮膚病，病毒在體內潛伏，侵入皮膚感覺神經末梢後可沿著神經移動到脊髓後根的神經節中，並潛伏下來，一旦病者免疫力下降，如感冒發燒時，病毒就被激發，出現神經節發炎、壞死，發病部位有疼痛、麻木、針刺樣、刀割樣、撕裂樣的疼痛，並沿神經分布路線向遠端放射。發病部位的皮膚出現丘疹和水疱。好發部位常見胸背肋部，有的可出現在頭面頸部和腰臀部。水疱一般需要7至14天結痂，皮疹消退後還有可能有暫時性淡紅斑、色素沉着或癢痕，要過一段時間才能逐漸消退。



蚯蚓稱作「地龍」，民間流傳可治「生蛇」症狀。



## 保健之道

## 什麼是網球肘？不打網球也中招？

經常使用鍵盤及滑鼠的上班族，轉動手腕或手肘時感到疼痛，有可能是患上了「網球肘」。網球肘和打網球有什麼關係？脊醫忻銘堯向讀者講解網球肘的成因、病徵及預防方法。

網球肘的醫學學名是「肘骨外上髁炎」，屬於肌腱發炎的一種，成因主要是由於手部和手腕重複或過度地活動，或經常錯誤用力，令相關的肌腱勞損發炎，引致外肘疼痛。經常做哪些動作會引致網球肘？忻醫生指出：「網球肘顧名思義是跟網球有關，因前臂外側的肌肉較內側少和弱，打網球時的反手抽擊動作若有錯誤或過度用力，便會引致網球肘。但除了打網球外，很多日常動作若過度重複，或用力不當，都有機會形成網球肘，例如使用電腦滑鼠、鍵盤打字、手提電話、切菜或肉、煮食、駕駛等。以往較易患上網球肘的職業包括網球員、木匠、瓦工、園丁、廚師、牙醫及小提琴家等，但現在此症多見於長期使用電腦工作的上班族、家庭主婦、清潔工人等，通常發生在30至50歲人士身上，也有研究指出，吸煙者及糖尿病患者的患病風險較大。」

### 網球肘有何徵狀？

若手部出現痛症，就一定是患上網球肘嗎？忻醫生解釋：「網球肘臨床徵狀包括手肘外側疼痛，有時痛楚會伸延至手腕伸肌位置；手腕或手指伸展向上的動作會引致手肘痛；提取重物時前臂感到疲軟無力；日常活動如開樽蓋、開門、切菜、拿起水杯、使用滑鼠等皆受影響；手肘和手腕有僵硬情況等。建議有以上情況盡快求醫，請專業的醫護人員檢查及治療，因為手肘痛也有可能是其他問題，如肌肉拉



使用護肘可以緩衝肌腱的張力，避免肌肉再度受到拉扯。

傷、扯裂性骨折、橈骨錯位，甚至是頸椎神經受壓引起的神經根病變等。」

### 治療及預防方法

網球肘會自行癒癒嗎？忻醫生指出：「如果停止一切前臂重複性動作及長期休息，網球肘有機會自行癒癒，但沒有接受正式的治療，比較容易復發。治療方法可透過藥物消炎止痛，嚴重的可考慮注射消炎類固醇甚至外科手術處理。脊醫方面，會先檢查患者，排除其他病症後，透過手法治療矯正錯位的位置，放鬆黏連的軟組織，根據患者情況配合如冷/熱敷、電療、超聲波或衝擊波治療。經過正式治療及休息，患者一般在兩至三周內會感到舒緩，八至九成的患者在12至18個月內症狀有機會消失。」網球肘可透過改變日常工作或生活的姿勢而預防，忻醫生表示：「避免長時間重複及過度做同一動作，適當時候休息一會才繼續相關工作，或用別的工具代替使用前臂，也可使用護肘和進行伸展及肌力訓練運動，放鬆前臂肌肉。除了可預防網球肘，也能防止復發。」 文：嘉禧