

## 益生菌：肠道的守护者

**Dr Mahenderan Appukutty 副教授**

马来西亚营养学会主席兼

马来西亚营养学会益生菌教育计划专家小组成员

一提到细菌，很多人都会如临大敌，视它们为大坏蛋、有害无益，以及是引起疾病的祸首。但是你可知道，在细菌群中也有一些“良善”之辈？这些有益的“友好”细菌也被称为益生菌。

益生菌是活的微生物。科学研究证实，当摄入量足够时，益生菌可为人类带来健康益处。由于益生菌对健康有好处，它已被添加到各种食品中，并配制成各种膳食补充剂。

许多益生菌菌株已被确认，其中最常见两种菌株分别来自乳杆菌和双歧杆菌家族。只有获得卫生部法规批准的益生菌，方被允许在食品、饮料和补充剂中使用。

### 我们为何需要益生菌？

许多正在进行中及已经完成，有关益生菌的研究显示，食用益生菌对我们的整体健康和幸福产生多种效益。这些健康益处与益生菌有利于肠道健康和免疫力的作用息息相关。

了解我们的肠道菌群，有助我们认识益生菌改善肠道健康的效益，肠道菌群是指存在于我们消化系统中的数万亿个细菌细胞，特别是在大肠部位。肠道菌群包括了有益或“友好”细菌，以及有害的致病细菌。保持肠道菌群中好细菌和坏细菌的健康平衡或比例，对维持肠道健康极为关键。

益生菌在这方面发挥了作用。经常食用益生菌有助增加或维持肠道菌群中有益细菌的数量，从而改善肠道健康。良好的肠道健康可以更好地消化食物并预防肠胃问题，例如过敏性肠综合症（IBS）、溃疡性结肠炎、消化不良、腹泻等。

此外，在我们的免疫系统中，益生菌已被证实起着重要作用。事实上，人体内有大约 70-80% 的免疫细胞就存在于肠道。食用益生菌可以补充肠道菌群中的有益细菌。

在肠道壁上，这些有益细菌形成一道防护屏障，防止有害细菌进入体内，以及在调节免疫系统方面发挥关键作用，对入侵的病原体做出反应。研究人员也对益生菌的抗过敏保护作用进行了研究。

### 如何在饮食中添加益生菌？

想要在我们的日常饮食中添加益生菌，可以食用更多富含益生菌的食物和产品。含益生菌的食物，也可以添加到其他菜肴中，但不能高温烹调。常见的益生菌来源包括乳酸菌和含有益生菌种的发酵乳制品、传统发酵食品以及益生菌补充剂。

一些传统发酵食品，如豆酵饼、自制酸奶（*tairu*）、发酵糯米、泡菜、酸菜或开菲尔，可能含有有益细菌。然而，这些微生物可能不符合益生菌的鉴定标准。另一方面，食品科学创新亦有助确保在乳酸菌和发酵乳制品中添加足够的益生菌。只有符合要求标准的产品才能称为含益生菌食品。粉状袋装、片剂或丸剂/胶囊形式的益生菌补充剂不失为另一种选项。

### 肠道健康小贴士

除了摄入富含益生菌的食物，健康的饮食和生活作息对于促进良好的肠道健康也很重要。以下这些小贴士可助你一臂之力：

- **实践均衡、适量及多样化 (BMV) 饮食习惯。** 请参考马来西亚食物金字塔，确保你的日常饮食遵循此原则。食物金字塔可与马来西亚健康餐盘（四分之一、四分之一和一半）一起使用，作为实践健康饮食的指南。
- **纳入富含纤维的食物。** 膳食纤维可以帮助食物更容易通过消化道。多吃富含纤维的食物，例如蔬菜、水果、豆类、全谷物和全谷物产品，可确保你摄入足够的膳食纤维。
- **少吃油炸食品。** 油腻的食物较难消化，并且会延迟胃排空。宜选择更健康的烹饪方法，例如蒸、烘和烧烤。
- **多喝水。** 补充足够的水分对于帮助食物消化和预防便秘不可或缺。
- **动起来。** 每周至少进行 150 分钟中强度运动或 75 分钟剧烈运动，并减少久坐不动的时间。
- **获得充足的睡眠和休息。** 成人每晚应获得至少 7 小时的睡眠，儿童则应根据年龄适当增加睡眠时间。
- **缓解压力。** 照顾你的心理健康，寻找健康的方法来应对日常压力，例如听音乐、做瑜伽或冥想、并与朋友和家人共度美好时光。

### 如何寻找真正优质的益生菌产品？

鉴于有越来越多的研究显示益生菌对健康有好处，因此益生菌也愈加受到人们的关注。这也导致市面上涌现许多益生菌产品。为了规范这些产品并帮助消费者识别真正的含益生菌食品，政府已通过《1985 年马来西亚食品法规》中的第 26A 条法规。

根据有关法规，真正的含益生菌食品是：

- **仅含有允许的益生菌种：** 目前，只有 32 种益生菌菌株获得当局批准可添加至食品和饮料中。这些菌株由 *双歧杆菌* 和 *乳杆菌* 组成。这是为了确保所使用的益生菌被证实是安全且对消费者有益。
- **含有足够数量的活微生物：** 益生菌种必须在整个保质期内保持活性（活的），并且细菌细胞的数量不应低于  $10^6$  cfu/毫升或 cfu/克。这是获得益生菌健康益处所需的最低益生菌种浓度。
- **遵循标签要求，清楚说明：**
  - 标示存在活微生物，例如“活的益生菌种”或“含有活微生物”
  - 益生菌种的数量，例如“含有  $10^6$  cfu/毫升的益生菌种”
  - 添加的益生菌的菌属、菌种和菌株
  - 包装开封前和打开后的存放说明

考虑到益生菌所提供的各种好处，它们确实是我们肠道和消化系统所需的“益友”。因此，在日常饮食中添加益生菌，应成为我们维持肠道健康和整体幸福的一部分。与此同时，也要确保从市场上购买的是真正含有益生菌的食品，这样才能保证其安全性和有效性。

请牢记：良好的肠道菌群能促进良好的肠道健康，这是整体健康的关键。

本文是由马来西亚营养学会 (NSM) 的益生菌教育计划 (PEP) 提供，这项计划获得 Yakult Malaysia 提供教育资助。