

寡糖 肠道健康的灵药

寡糖是肠道内益菌群的专属食物，多吃寡糖益菌增多，害菌减少，人就会健康清爽了。尤其异麦芽寡糖，它集合营养、保健、食疗于一体，被广泛添加在食品、保健品、罐装饮料等领域，堪称替代砂糖的功能性保健新糖源。



前 两期介绍了果糖和它的好处。其实除了果糖能取代砂糖外，寡糖是另一个好糖，它对于肠内双歧杆菌的繁殖更是有效。

Q: 寡糖是什么？

A: 寡糖是由多个单糖组成，在自然界中除了双糖外，其他含量都不多。寡糖是利用酵素及最新的生物科技和分离技术。从食用淀粉转化而成的机能性糖，可自淀粉（尤其是木薯、玉米淀粉）等多糖原料制得以 3-5 糖为主成分的寡糖产品。至于寡糖是由 2 至 10 个单糖分子聚合而成，包括果寡糖、异麦芽糖、半乳寡糖等。寡糖又称低聚糖，与稀酸共煮可水解成各种单糖。

Q: 寡糖能否直接食用？

A: 异麦芽寡糖是双歧杆菌专属食物，进入人体消化道后可直通双歧杆菌存在的大肠，滋养既存双歧杆菌菌群，既不会破坏肠道菌丛的生态平衡，又能抵抗疾病、维持健康。异麦芽寡糖每天总量 30 克，可加在牛奶、麦片或任何饮品中饮用，甚至果汁中亦可，都不会减损其效用，并能增添风味，是多么方便而有用的健康食品。

Q: 寡糖有什么优点？

A: ○ 全面性整肠作用
想要增加肠内益菌之生态平衡，可以直接补充益

生菌，及藉由益生原（如：怡康异麦芽寡糖）来供应肠道内已存在之双歧杆菌的营养。每日摄取 15g 的异麦芽寡糖，12 天内就能显著增值肠内的双歧杆菌，实验证明不论健康成人或老人在食用异麦芽寡糖后，双歧杆菌明显地增加了 10-100 倍。且能增殖同为有益菌的乳酸菌，抑制有害菌的滋生。

○ 适合长期保健用

寡糖不易被人体消化道酵素消化分解，因此可在口腔发挥抗蛀牙性，或直达大肠，促进双歧杆菌增殖等生理机能特性。大肠中的双歧杆菌是有名的有益菌，可以靠寡糖来繁殖，所以有的饮品会特意添加异麦芽寡糖或果寡糖，并用“高纤”或“含 bifidus 菌（比菲德氏菌，即双歧杆菌）”做为健康诉求。异麦芽寡糖与人体的相容性高，适合做为长期保健食品使用。为了增加异麦芽寡糖的功效，摄取的时间最好是用餐以后。

Q: 寡糖要怎么吃？

A: 出生 1 个月以后的婴儿每天 5 克，每个月逐渐加量，1 岁以后每天建议量为 15 克，12 岁以上的青少年和成年人每天建议量为 30 克。寡糖可直接加在开水里喝，或添加在牛奶，甚至果汁等乳酸饮料里，要适量添加，以免肠胃不适应，造成腹泻。①

❖ 下期预告：您有便秘的烦恼吗？寡糖是否能改善？下期告诉你。