



寡糖 慢性病理想甜味剂

由于机能性寡糖饮用后直接被体内吸收，更是便秘者的好帮手。加上也会延缓胃排空速率，并不易影响血糖和胰岛素的含量，同时产生的热量值低，摄取后并不会发胖，可用为慢性病患者的理想甜味剂。多吃，效果更好。

双 叉杆菌是唯一不制造废气和毒素的有益细菌，能改变肠内酸硷值，产生类抗生物质，有效抑制肠道原驻有害菌过量生长，减少肺气和毒素的含量或吸收。实验显示，高血压症患者如果能适时补充肠内双叉杆菌，血压就会降低。亦有研究报告指出，舒张压与粪便中的双叉杆菌数目成反比。由此可见，双叉杆菌具有降低高血压的作用。

双叉杆菌的抗癌途径

- ① 双叉杆菌能改变肠内菌群的构成，降低相关细菌酶的活性，减少致癌物形成、活化与滞留的机能。
- ② 癌细胞避开宿主的免疫监视系统而增殖到机体死亡，亦为肿瘤发生的机制。双叉杆菌不论活菌、死菌体，及细胞壁骨架，都能提高人体免疫机能，借由促进淋巴细胞的增殖、吞噬作用的增强，及诱生各种重要细胞因子等机能，发挥联合抗癌效用。由此可知，我们如能调整日常饮食结构，减少高蛋白和高脂肪的摄取，提高肠内双叉杆菌的比例，显然可大幅度降低癌症的发生率。

异麦芽寡糖有效改善便秘

台湾一项针对 20 名患有便秘和高血脂的血液透析者的实验指出，每人每日摄食 30 克的异麦芽寡糖，连续 30 天后结果显示，不但受试者便秘有明显的改善，而且能显著提高血红素、血球容积比以及高密度脂蛋白胆固醇，同时三酸甘油酯和总胆固醇也降低了。这些效果与摄取异麦芽寡糖使得肠道双叉杆菌、乳酸杆菌等活化增殖有关。

根据国外报导，寡糖有效改善皮肤搔痒的文献虽不多见，但总的来说，就是证实，摄食寡糖可以增加粪便中氮的排出量及降低人体对氮的吸收，进而减轻因尿毒症所引发出来的各种毛病。至于摄入寡糖，使得肠道双叉杆菌等乳酸菌大量增加后，就能发挥营养作用，有益宿主健康。

洗肾者的最佳选择

洗肾患者必须配合饮食控制和药物治疗来稳定病情，如今多了个异麦芽寡糖的选项，对当事人生活品

质的改善应有助益。

不过有一点要注意的是，虽然市面上的优酪乳也含有双叉杆菌和乳酸杆菌，但是乳制品含磷量都偏高，故并不适合洗肾病人饮用，更何况补充外源菌总比不上植内源菌的效果来的好吧？所以直接摄食寡糖是最好的方式。

痛风性关节炎

古希腊人将痛风描述为“脚被捕捉器逮到”，确实传神。当血液里的尿酸含量过多时，结体会沉积在关节处，导致滑膜和周围组织发炎，这就是痛风性关节炎。所以防治痛风的重点，即在将体内的尿酸控制于一定的范围里。体内执行尿酸排除的器官以肾脏为主，不过肠内菌也承担了部分重大责任，尤其是在肾功能发生故障时，进入肠道的尿酸就会增加，其代理角色就益显重要。人体虽产生尿酸，但并没有分解尿酸的酵素，而肠内菌如大肠杆菌和相当数量的厌氧细菌，都有具有尿素酶，能将尿酸分解为尿素、氨、二氧化碳等物，再经粪尿和呼气排出。美国营养家戴维斯 (Adelle Davis) 谓：“尿酸通常都会进到肠内，让肠内细菌利用，只是多少尿酸会被利用，端视细菌多寡而定，如肠内菌群遭致口服生素破坏，则血中的尿酸便会立即增加。”所以肠内菌群结构的变化，实与痛风性关节炎有直接关系。

防止骨质疏松症

另一方面，双叉杆菌能促进钙质的吸收与利用，所以可以防止骨质疏松症，人体有 99% 的钙质是存在于骨骼，而骨骼一生都在不断地新陈代谢，年龄愈大，钙的需求也就随之增加，否则易患骨质疏松症。骨质疏松症目前并无有效根治的药物，重点在于预防而非治疗，惟有愈早开始，效果愈佳。由于人体内无法自己制造钙质，所以必须从食物中摄取，在骨骼生成过程中产生催化作用的维生素 D 也非常重要。不过，钙质不太容易为人体所吸收。一般而言，青少年的吸收率 60%，老年人则只有 30~40% 而已。而单纯使用钙剂来改善骨质疏松症，效果并不彰显。防治骨质疏松症的方法，最好还是从补充双叉杆菌开始。因为它能调整肠内失控的生物社会，维护内分泌机能的正常，也能制造酸性的肠内环境，促进钙质的吸收与利用。①