

# 益生菌不是万灵丹!

(微生物朋友:乳酸菌(常用于生产优酪乳与益生菌产品)这类细菌有助于维持肠道健康。)

随便走进一间超市,你可能会看到为数不少的益生菌产品,标榜对人体有益,可治疗便秘、肥胖、忧郁等各种症状。消费者除了能购买以活菌培养的食物(例如优酪乳或其他发酵乳制品),还能买到益生菌胶囊、药丸、果汁、谷物、香肠、饼干、糖果、谷麦棒以及宠物饲料。事实也是如此!益生菌近年来大受欢迎的程度,甚至连化妆品与床垫都要添加微生物。

但只要稍加检视这种微生物疗法的科学基础,就会发现益生菌的健康效益多属炒作。目前的相关研究大都指出,益生菌对健康人没有助益;益生菌似乎只对罹患特定肠道疾病的患者有帮助。美国圣路易华盛顿大学肠胃病学家丘欧巴(Matthew Ciorba)说:「没有任何证据暗示益生菌有益于胃肠道正常的人。」加拿大基辅大学微生物学家尔伦-维科(Emma Allen-Vercoe)赞同这种看法:「除非真有问题,否则我不会建议使用益生菌。」她还说:「有关益生菌的种种好处,大都是『过度吹捧的!』」

数字游戏

过去也发生过类似情境,最有名的就是维生素补充剂。数十年来的研究显示,维生素补充剂对大多数成年人来说没有效益,甚至具有危险,这指的是维生素补充剂与肺癌、乳癌与摄护腺癌的相关性,但还是挡不住维生素厂商创造的一波营养热潮。根据美国国家卫生研究院的调查,美国成人使用益生菌或姊妹产品「益生素」(prebiotics,一种无法消化的纤维,通常用来促进肠道细菌生长),从2007年的86万5000人增加到2012年将近400万人,足足增加四倍多。旧金山商业咨询公司Grand View Research估计,2015年全球益生菌销售额超过350亿美元,并预测到了2024年时会超过660亿美元。

益生菌如此流行,主要源自科学家与消费大众对人体微生物群系的兴趣飙升。根据最新研究估计,人体胃肠系统约含390兆个细菌,大多位于大肠。过去15年来研究人员发现,与我们共生的这些细菌许多对身体健康至关重要。这些细菌会排挤侵入的有害微生物,把食物纤维分解成可以消化的成份,也能制造维生素K与维生素B12。「益生菌可以增强既有肠道细菌促进健康的能力」这个说法是有问题的,原因有二。益

生菌制造商常会选用特定菌株的原因,是因为他们知道如何大量制造这些细菌,而不是因为这些菌株适应人体肠道或能促进健康。许多优酪乳与益生菌产品中常见的双叉桿菌与乳酸菌,与能够抵抗胃酸并定居在肠道的细菌不见得是同一菌株。而且,即使益生菌产品中的某些细菌终究在肠道存活下来并继续繁殖,数目也可能少到无法大幅改变肠道生态系统的微生物群系。人体肠道细菌高达数百兆,但每瓶优酪乳或每颗益生菌药丸通常只含数亿到数千亿个细菌。

去年丹麦哥本哈根大学的团队发表了一篇综合评论文章,回顾七篇应用随机实验设计并有安慰剂做为对照组(目前公认最严谨的科学研究方法)的研究论文,探讨益生菌补充剂(饼干、乳制品与胶囊)是否会改变粪便细菌的多样性。结果发现,只有一篇研究(选用34名健康受试者)得到有统计意义的显著改变,但这不代表有临床效益。美国塔弗兹医学中心传染病学家多龙(Shira Doron)说:「益生菌的数目依旧不过是沧海一粟,怎麽样都远不及肠道的众多细菌。」

虽然大众越来越觉得益生菌对健康人没有实质效益,但研究人员发现,罹患某些特定症状的人仍可以受益。举例来说,过去

五年来有几篇论文针对数十项不同研究进行的综合分析发现,益生菌或许能防止某些常见的抗生素副作用。医师开药时都知道,这些抗生素在杀死特定病菌时,也很可能一并消灭肠道益菌。我们的身体通常只需少许细菌,就足以建立健康的微生物群系,但有时候空出来的位置会被释出毒素的有害细菌占据,造成肠道发炎并引发腹泻。因此,在服用抗生素期间或之后,补充优酪乳或其他益生菌(尤其是含乳酸菌的产品),似乎能减少因服用抗生素道致有害细菌乘机而入的机会。(未完待续)



4-095

## 守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health Care

物理治疗  
语言治疗  
康复治疗

协助如厕  
失禁患者协助  
尿管粪管清洁看护  
肠管进食  
气切呼吸护理

服务范围  
Fairfax  
Alexandria  
Arlington  
Prince William  
Loudoun

招聘工作伙伴  
RN / LPN  
PCA/HHA/CNA  
另提供培训计划

陪伴看医生  
散步及日常活动  
准备饭菜提醒服药  
清洁居家环境洗衣  
照顾个人卫生  
协助洗澡穿衣

居家看护  
专业护理  
临时看护  
老人看护  
全天看护

24 Hr 中文热线  
(571)581-0910  
info@lovingangels.care  
www.lovingangels.care

## WorldShine Adult Medical Day Care Center

### 阳光保健养生中心

用心做养老  
用爱护健康

最专业的日间护理中心

咨询热线: 240-665-0001

专业护理——寻医问药, 咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗  
社工服务——福利申请, 心理咨询  
交通服务——舒适安全, 购物出游  
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食  
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋,  
益智手工, 舞蹈、合唱、油画等

Germantown 地址: 20420 Century Blvd, Germantown, MD 20874  
Beltsville 地址: 5801 Ammendale Road, Beltsville, MD 20705

电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

4-074

## 真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

4-068

欢迎致电查询

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty