

乳酸菌的妙用

靜宜大學食品營養系 王俊權

e-mail: jcwang@pu.edu.tw

從遠古時代，人類就知道利用乳酸菌，在舊約聖經上曾記載著猶太人的始祖阿普拉哈姆曾以發酵乳招待三位天使的經過。回教的教祖穆罕默德亦曾教導回教徒製成發酵乳，用來治療病痛。這些歷史的記載充分說明乳酸菌在遠古時代就被應用在發酵乳品，當作珍貴食品的事實。關於民間的療法，在以往有許多的傳說認為食用乳酸菌類有益健康，如俄羅斯的婦女以優酪乳來斷奶；巴爾幹半島的居民以優酪乳來治病；西亞的遊牧民族更是以發酵乳品做為日常生活的必需品；坊間也有人以乳酸菌作為美容減肥的功用。二十世紀初期俄羅斯諾貝爾獎得主—梅奇尼科夫提倡"乳酸菌長壽說"。他認為人體的老化，是因為腸內腐敗菌形成的有害物質所引起，而酸乳酪中的乳酸菌能抑制腐敗菌的增殖。也就是說，常吃酸乳酪能防止老化並長壽。近年來隨著腸內細菌研究的進展，乳酸菌群對健康的益處早已受到肯定。許多公共衛生的調查資料顯示經常食用乳酸菌發酵製品與長壽有相當的關係，學者推論可能是這類乳酸菌存活於腸道內，取代腸道內許多會產生毒素的腐生菌，使腸道維持良好的消化能，如此便可促進人體健康。越來越多的研究顯示乳桿菌及其發酵食品的人類的健康上扮演了一個重要的角色，在日常生活中，優酪乳便是乳桿菌最具代表性的食品。許多東方人有先天的乳糖不耐症(lactose intolerance)，不能喝牛奶，若改食優酪乳便可消除喝牛奶拉肚子的困擾，同時攝取這類乳桿菌。

發酵乳品的乳酸菌群中，最有名的有兩種乳桿菌即嗜酸乳桿菌(*Lactobacillus acidophilus*)和雙叉乳桿菌(*Lactobacillus bifidus*)。雙叉乳桿菌在人類的腸道中均可發現，當人體出現異常疾病時，雙叉乳桿菌將大幅減少，腸道內的病原性或腐生性細菌群則大量生長，由於這些菌群的分解代謝作用，會產生多種有毒物質，而這些物質與致癌性與促進人體老化有相當關聯。相反地，若腸道中乳酸菌群呈優勢菌群，則這些病原性或腐生性細菌菌數將受到抑制而明顯下降，人體的消化就能維持的相當好，以保護其健康。在臨床的試驗

上，嗜酸乳桿菌已被證實可以抑制這類產毒的病原菌。

攝食乳酸菌除了可以改善腸道內細菌群的有益菌之優勢外，另外一個重要的焦點即抑制腫瘤的產生及增強免疫系統。由於病原菌及腐生性細菌在腸道中，可能會合成許多非極性脂溶性代謝產物為人體所吸收，這與腫瘤及老化促進均有相關。乳酸菌則可以改善腸道內有益菌的增殖，當然就可以抑制這些病原菌及腐生性細菌的繁殖，達到抗腫瘤和延緩老化的效果。許多營養專家及醫師因此建議，多食用優酪乳或含乳酸菌的發酵食品可以幫忙抵抗病毒，同時也可以降低血液中的膽固醇、血脂肪、預防老化，況且營養價值也很高。