

腸道保健小尖兵-益生菌

~歐于詳營養師~

腸道是人體最大的免疫器官，如果腸道內壞菌多於好菌(益生菌)時，易導致脹氣、腹瀉或便秘等問題，且人體的免疫力也會跟著降低。近年來「吃好菌」的健康意識風行，很多的民眾詢問到底要每天要吃多少益生菌？益生菌最具代表的是乳酸桿菌及比菲德氏菌，一般來說，每天攝取 10 億個以上的益生菌可讓該菌在腸道內久駐，而民眾最常飲用優酪乳來補充益生菌，依據中華民國國家標準，濃稠發酵乳每毫升須需含有活性乳酸菌 1 千萬個以上，因此，優酪乳每日建議攝取量為 1-2 份(240-480 毫升)，選用優格時，建議量為 200-400 公克。營養師提醒，市售發酵乳產品易有糖和脂肪過高的問題，因此，購買時要注意產品的菌數含量及營養標示，選擇低熱量、低脂肪的產品較佳。