

## 活菌益處多

### 10-16

我們的胃是益菌與害菌的戰場。益菌有助於消化食物、清理胃部並殺死害菌；害菌則引發胃潰瘍及腸躁症之類的毛病。為協助人體打勝仗，一種新型食品正被研發。益生菌產品為含有活菌的食品及飲料，一般預期，攝取「有益的」活菌，可排擠害菌並大幅減低其負面作用。

新的研究顯示，益生菌可減短孩童急性腹瀉的時程，也可能有助於控制潰瘍性結腸炎。其他研究則顯示，益生菌飲食或可強化免疫系統；採用益生菌飲食的人，似乎比未食用者更少生病。由於許多疾病源自或導致免疫系統衰弱，這項研究結果可說是醫學界的重大發現。

益生菌產品是超市最搶手的食品之一，有些被添加於優格中，其他則被製成膠囊或粉末狀做為補給品。科學家及醫生迄今尚未提出任何特定菌種的每日建議攝取量，但證據似乎顯示，在這場正邪細菌大戰中，益生菌為一名有力的戰士。