

益生菌

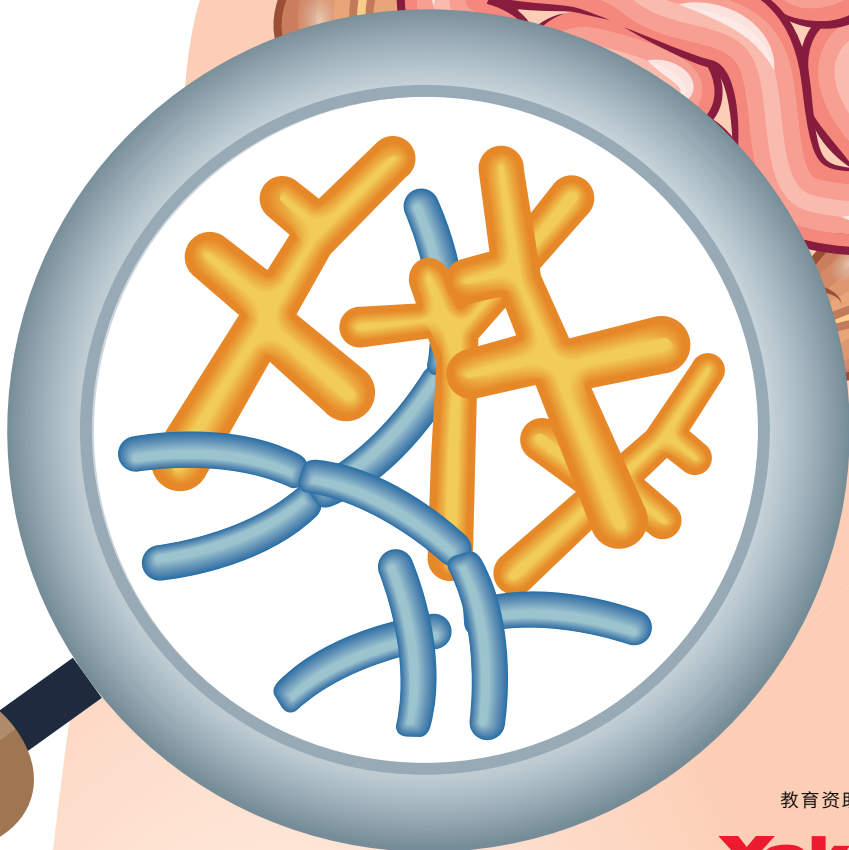
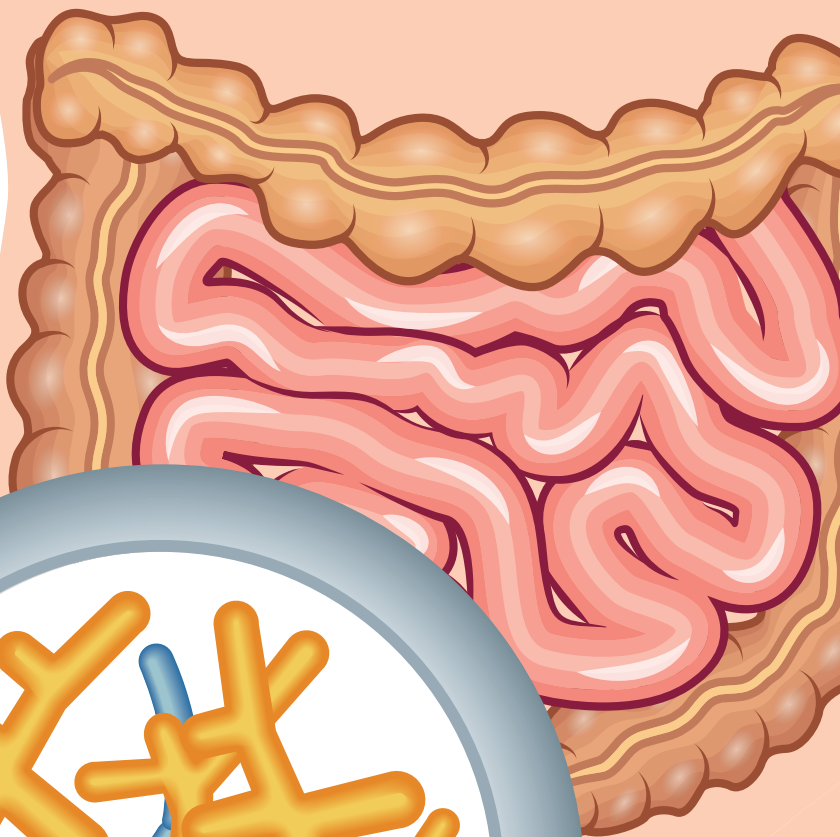
友好的肠道细菌为您的健康加分

出版单位



Nutrition Society of Malaysia

PROBIOTICS
EDUCATION PROGRAMME



教育资助单位

Yakult®

内容

第3页：
肠道健康，为何很重要？

第4页：
什么是肠道菌群？

第5页：
保持肠道菌群平衡的
重要性

第6页：
影响肠道菌群的组成和
数量的因素

第7页：
关于益生菌

第8页-第9页：
益生菌对健康的影响

第10页-第11页：
益生菌帮助改善肠道健康

第12页：
膳食纤维和益生元 -
您应该知道的一些事实

第13页-第15页：
常见问题解答

第16页-第17页：
健康生活方式，
肠道健康加分

主席的话



肠道

决定您的健康

肠道对于我们的健康起到重要的作用。除了消化食物，肠道也是免疫系统的主要部分。然而，我们当中有很多人都忽视了肠道健康的重要性，以致一而再地面对肠道问题，如腹泻、便秘和过敏性肠综合症。这些问题也许不会危及我们的生命，但若是挥之不去，它们就会干扰我们的生活作息。

事实上，照顾我们的肠道健康一点也不难。通过培养健康和活跃的生活方式，包括均衡及多样化的饮食习惯，我们可以把消化系统出现毛病的风险降至最低，并有助确保肠道菌群的平衡。其中一个特定的饮食因素，即益生菌，已被证实是帮助维持肠道菌群平衡的好方法。

为了让消费者更加了解关于健康肠道菌群的重要性和饮食因素，特别是益生菌在这方面的作用，马来西亚营养协会发起益生菌教育计划。此计划的活动包括了出版教育材料和建立专门的网站<http://nutriweb.org.my/probiotics/>。本小册子为此计划其中一个主要的教育材料。

关心您的肠道，它将让您有个更健康美好的人生！

郑怡祥博士

益生菌教育计划专家团队主席
马来西亚营养协会主席

2018年益生菌教育计划 专家团队

主席：
郑怡祥博士

成员：
Dr Raja Affendi Raja Ali 副教授
Dr Rosita Jamaluddin 副教授
Dr Mahenderan Appukutty

免责声明：

· 本小册子并无意取代医生或医疗专业人员的医疗建议。如有疑问，请咨询您的医生。马来西亚营养协会（NSM）对使用本小册子所引起的任何问题概不负责。

· NSM并没有为任何产品作代言，也不对广告中的任何声明负责。知识产权属于NSM。未经NSM的书面许可，本小册子的任何部分均不得转载。版权所有 © 马来西亚营养协会2018年

秘书处

VERSA COMM (263773-W)
12A, Jalan PJS 8/4, Mentari Plaza,
Bandar Sunway, 46150 Petaling Jaya,
Selangor Darul Ehsan.
电话: 03-5632 3301 传真: 03-5638 9909
电邮: versahealth@versa-group.com

肠道健康， 为何很重要？

消化系统是由胃肠道（见下图）组成，通常也称为胃肠系统，它包括了口腔、食道、胃、肠道（小肠和大肠）以及肛门。良好的肠道健康对个人的整体健康极为关键。肠道的主要功能是帮助消化食物，并在免疫系统中发挥重要的作用。

消化食物

消化食物，释放能量和营养物质，后者被吸收供给身体机能使用。

消化后，排出未使用的剩余渣滓。

免疫系统

形成80%的免疫系统。

在小肠壁上发现的派尔集合淋巴结（特殊免疫细胞）可以识别肠道内的有害病原体（细菌），并通过引发抗体的形成来协助对抗有害物质。

您知道吗？

我们的肠道是多样化的微生物（称为肠道菌群）群体的家园，它对帮助消化系统有效地操作扮演举足轻重的角色。

肠道健康欠佳与常见的消化系统问题，如胃灼热、便秘、消化不良、过敏性肠综合症息息相关

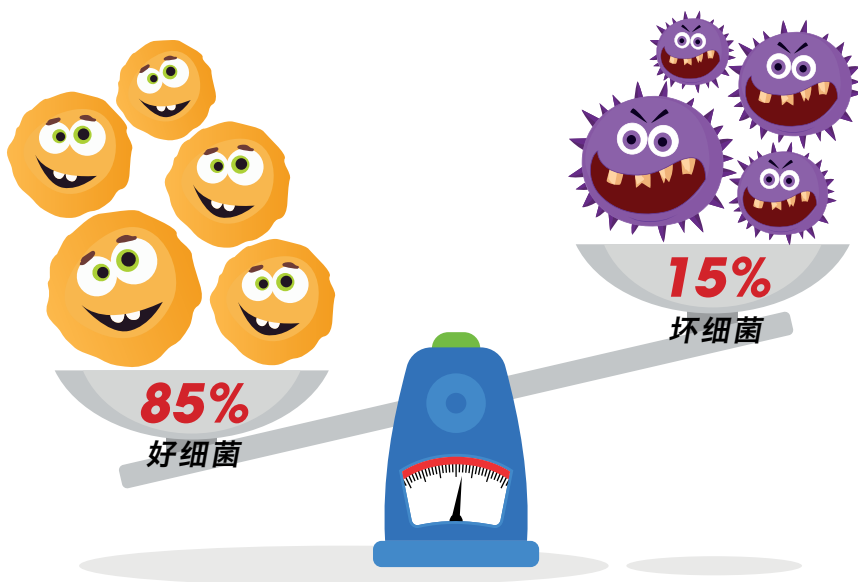
更好的
肠道健康 = 更好的
整体健康

什么是肠道菌群？

肠道菌群指的是寄居在我们的消化系统的整个微生物‘群体’，它们包括了‘好’的细菌和‘坏’的细菌。我们的肠道估计有百万亿的微生物，其中包括了大约1千种不同类型和种类的细菌。

好的细菌与我们和睦共处，为我们提供多种健康益处。一个健康的消化系统（肠道）应处于良好的平衡状态，即拥有大约85%的好细菌和15%的坏细菌。

一旦此平衡状态受到破坏，‘坏’细菌就会引起消化系统疾病（例如便秘、腹泻或过敏性肠综合症（IBS））及其它健康问题。



一个健康的菌群平衡意味着
好细菌压倒坏细菌

知多点...

肠道菌群

的数量远超过我们的
身体细胞数量 -

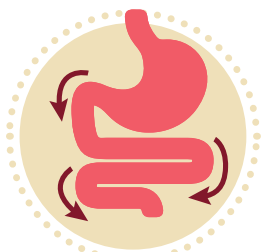
10个细菌细胞
对1个人体细胞

肠道菌群的
总重量可达
1至2公斤

保持肠道菌群平衡的重要性

肠道菌群平衡

可以帮助我们维持肠道的健康，其重要性包括：



确保肠道正常蠕动和
良好的消化系统功能



产生某些维生素
(如维生素B12和K)



分解身体无法消化的某些
食物成分，如膳食纤维

分解可能有毒的
食品化合物或防
堵致病性化合物
进入人体



帮助增强免
疫系统并保
持整体健康



肠道菌群失衡（生态失调）

‘好’的细菌不足以防止‘坏’的细菌对人体造成伤害，因而导致：



腹泻



便秘



排便习惯改变



过度腹胀和打嗝



腹部不适



周身乏力/疲倦



注意力涣散

注意！ 这些非特异性症状不一定是由菌群生态失调所引起。有许多其它健康问题也可能会引起这些症状。若有疑问，请咨询您的医生。

影响肠道菌群的组成和数量的因素

肠道菌群的组成和数量受到多种因素影响。这些因素包括了：

(促进肠道菌群的 因素)



- **分娩方式：**
自然分娩
(提供新生儿肠道菌群初始定植)
- **婴儿喂养方法：**
母乳喂养
(帮助肠道菌群初始定植)
- 提供幼儿健康的补充食品
- 均衡及多样化的饮食习惯
- 运动的生活方式

(破坏肠道菌群的 因素)



- **分娩方式：**
剖腹生产
(新生儿错过肠道菌群初始定植)
- **婴儿喂养方法：**
奶粉喂养
(错过肠道菌群初始定植)
- 长期使用抗生素
- 过量的酒精
- 抽烟
- 过多的压力

膳食因素对促进好细菌的生长很重要，这有助改善肠道菌群的平衡。



健康的饮食。 均衡及多样化和高纤维的饮食。



富含益生菌的食物。 含有好细菌的食物也称为益生菌。
(详情请参阅下一章)



益生元。 特定的膳食纤维，可作为好细菌的“食物”。

关于益生菌

根据世界卫生组织（WHO），益生菌是活的微生物，它们在对照人体研究中被证实，在适量补充的情况下可为人体提供健康益处。这些益生菌已被配制成许多不同种类的食品，也可用作膳食补充剂。

常见的益生菌种类

益生菌有多种不同的类型，以下是一些较为常见的益生菌：



乳酸杆菌种类

- 例子：干酪乳杆菌，嗜酸乳杆菌和副干酪乳杆菌



双歧杆菌种类

- 例子：长双歧杆菌和短双歧杆菌

其它乳酸菌也被认可为益生菌，它们包括了其它细菌（芽孢杆菌和链球菌）或酵母（酵母菌）。

益生菌科学

持续进行的研究揭示了更多有关益生菌的健康益处，以及益生菌对肠道菌群和整体健康的积极作用。尽管有关益生菌的活性研究取得了进展，但是一些有充分记录的重点包括了：



好的细菌在抵达肠道时必须仍然活着



对肠道友善的细菌能促进良好的消化系统健康
(减少消化系统疾病)



好的细菌佔了主导地位
有助增强免疫系统

益生菌对健

益生菌已被证实能为我们的整体健康和幸福带来益处，尤其是在以下的情况。

1 益生菌和胃肠道 (GI) 疾病

目前的证据支持益生菌对多种胃肠道疾病起作用。不过，科学家发现，益生菌的有效性在很大程度上受到多种因素的影响，例如菌种、菌株、配方和服用的时间及剂量。

过敏性肠综合症 (IBS)

过敏性肠综合症是反复发作的腹部不适或疼痛，并与排便习惯改变或腹胀有关。

某些益生菌已被证实能够帮助改善腹部不适、腹胀和排便等症状。



腹泻

腹泻是频密地排出稀烂、水状和柔软的粪便。它可导致过度流失水分并造成身体脱水；如果没有及时获得处理，其后果可能非常严重。


使用益生菌治疗旅行者腹泻、抗生素相关性腹泻，以及急性感染腹泻是安全的。一些研究显示，某些益生菌能有效地减少腹泻的持续时间，并有可能降低抗生素相关性腹泻的风险。



康的影响

便秘

排便时往往很费力，排出小和硬的粪便，以及排便后感到粪便尚未排净。



根据报导，益生菌可以帮助缓解慢性便秘症状，以及改善排便次数和大便的硬度。据说也能够减少排便时的紧张感和粪便尚未排净的感觉。

2

益生菌和免疫力



研究显示，一些益生菌可在肠道壁形成一道屏障，防堵‘坏’细菌进入体内。

也有研究显示，益生菌帮助调节免疫系统，甚至可以通过对身体外部的病原体作出反应来强化免疫系统。

此外，有新的证据显示，它可能对某些过敏症起到保护作用。

注意：

益生菌对人体健康（除了对胃肠道的健康）的益处和副作用是许多正在进行中之研究的主题，包括一些探讨益生菌如何改善情绪或减轻压力症状的方法。然而，这些健康益处的证据仍在累积中。

益生菌帮助改

直接增加有益的肠道细菌数量的其中一个方法是摄取含有益生菌的食物和产品。一些常见的益生菌来源如下：

1 酸乳和含有益生菌种的发酵乳制品

鉴于有越来越多的证据显示益生菌能帮助改善肠或肠道功能，马来西亚卫生部（MOH）已经公布一项新的食品条例，正式认可和定义益生菌。有关条例允许在食物中如：酸乳、发酵乳制品、优格、酸性稀奶油或酸奶油添加益生菌。该项条例为称为含益生菌的食品，包括可以使用的细菌概述了特定要求。

这些含有被允许的益生菌种并符合其它法律要求的的产品，可在包装／标签上标注“益生菌”一词。我们建议消费者仔细阅读标签说明以正确识别这些产品。



善肠道健康

重要事项...

不符合马来西亚卫生部食品条例所制定之标准的酸乳和发酵乳制品，不得在标签上注明含有“益生菌”或“益生菌种”。

2 传统发酵食品

这些自制的传统食品可能成为有益细菌的来源。例子：

酸菜
(Sauerkraut)
(德国食物，由
腌制包菜制成)



泡菜 (韩国的传统食物，由发酵的咸菜混合调味料制成)

自制优格
(tairu)



发酵糯米
(tapai pulut)

益生菌补充剂:

我们也可以在市场上找到粉状或片剂状的益生菌补充剂。按照适当的服用剂量、次数和存放方法使用益生菌补充剂，可以获得最大的益生菌效益。记得检查益生菌的菌属和菌种和菌落形成单位(CFU)计数。在购买前，最好先咨询您的药剂师或医疗保健专业人士的意见。

膳食纤维和益生元

- 您应该知道的一些事实

为了达到良好的肠道健康，养成健康和有营养的饮食习惯很重要。这意味着适量地摄取均衡和多样化及高纤维的饮食。



膳食纤维是不易消化的碳水化合物，它们在几乎没有改变的情况下通过我们的胃和肠道。由于膳食纤维具有难以消化的特性，因此可以增加饮食的体积。它们能促进肠道蠕动，对保持消化系统健康起到重要的作用。一些膳食纤维也能调节血糖和胆固醇水平。

良好的纤维来源的食物包括了豆类、全谷物以及全谷物产品、蔬菜和水果。

此外，一些特定的膳食纤维可作为益生元，即成为“好”细菌的食物，从而促进良性的肠道细菌的生长。因此，益生元在促进肠道健康方面也发挥重要的作用。



富含益生元的食物有大蒜、洋葱、芦笋和香蕉。可以作为马来西亚卫生部批准的益生元的其它食品成分包括：果寡糖（FOS）、菊糖（一种FOS）和低聚半乳糖（GOS）。

知多点

益生元与益生菌结合使用时，
它们被称为合生元。

常见问题解答

问题 1

益生菌食品对
孕妇 / 哺乳妈妈
是否安全？

答：在怀孕或哺乳期间，食用益生菌一般上被认为是安全的。好的细菌留在消化道内，不会进入血液。这意味着它们不会抵达发育中的胎儿或哺乳中的婴儿。然而，在改变饮食或服用新的补充剂前，请咨询您的医生。



问题 2

所有的
益生菌食品
都是一样吗？

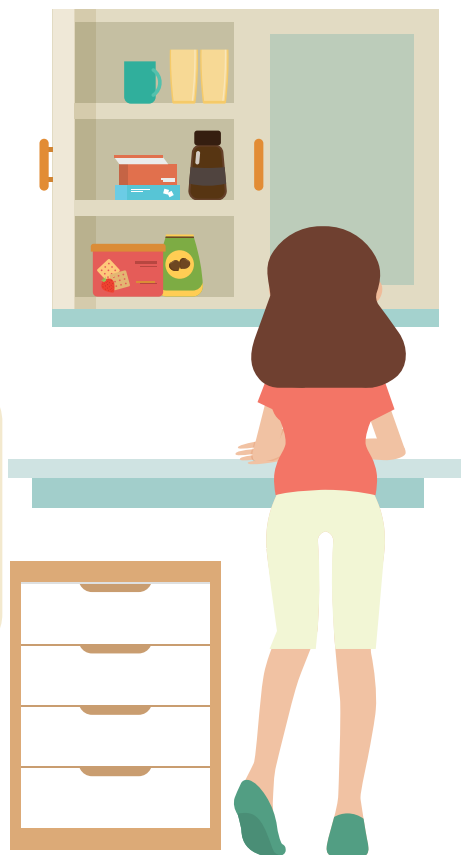
答：不是。不同的益生菌食品使用不同种类和数量的细菌配制。



问题3

如何存放
益生菌食品？

答：所有这些产品在标签上皆附有存放说明，遵循存放方式可获得益生菌的最大效益。



问题4

如果我
患有抗生素相关性
腹泻，我可否食用
益生菌食品？

答：可以。抗生素相关性腹泻主要是生态失调（肠道菌群失衡）所造成的。这方面的研究集中在使用益生菌的益处来恢复正常的肠道菌群。





问题 5

食用益生菌食品有没有副作用？

答：副作用不常见，大多数人可以食用益生菌而没有任何副作用。若服用超过所建议的份量，可能会出现胃胀气和轻微胃部不适的感觉，不过这种情况通常会在身体调整后停止。如果发生这种情况，请咨询您的医生。

问题 6

益生菌食品对儿童和老人是否安全？

答：是的。对于每个人来说，食用益生菌食品通常是安全的包括儿童和老年人。如果欲让健康的婴儿食用，请咨询医生。



问题 7

是否所有含细菌的发酵食品和饮料都可被视为益生菌食品？

答：不是。要作为一种益生菌食品，它必须遵守马来西亚卫生部条例所规定的所有条件。



健康生活方式，肠道健康加分

现在，我们已经知道维持良好肠道健康很重要，因此我们有必要实践健康的生活方式，均衡和多样化的饮食习惯，以及每天做运动。以下几点可以助您一臂之力。

1

平日养成均衡、适量和多样化的饮食习惯！

使用马来西亚食物金字塔作为您的健康饮食的指南。



2



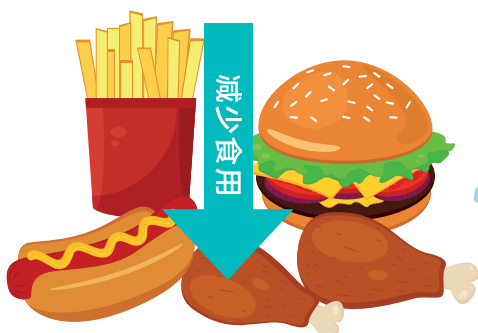
多吃高纤维食物

膳食纤维可以帮助食物顺畅地通过消化道。多吃富含纤维的食物，如豆类、全谷物以及全谷物产品、蔬菜和水果。

3

食用富含益生菌的食物

益生菌食物可以滋养肠道，维持肠道菌群的平衡和保持肠道的健康。



4

少吃煎炸的食物

油腻的食物较不易消化，并会延迟胃的排空时间。

5

每天多喝水

补充足够的水分可以预防便秘并帮助食物消化。每天应至少喝8杯水。



6

保持活跃和理想的体重

保持活跃的生活方式和健康的体重，有助确保我们的肠道处于最佳操作状态。



7

充分的休息

每天获得充分的休息，学会如何舒缓压力。



8

定期做健康检查

记得定期做健康检查，包括消化系统疾病的检测。





马来西亚营养协会

通过营养改善生活

作为一个专业组织，我们以简单的信念作为指导 - 人们越了解食物和营养，他们就能更好地照顾自己的健康和幸福。

为此，我们支持研究进展，并分享实用见解和重要发现，让所有人受益。

同时我们也支持政府为推广营养健康的努力，以防止和降低养分缺乏症以及与饮食有关的慢性病（如肥胖，糖尿病，高血压和冠心病）。

在关怀社会方面，我们不断向各年龄层传播实用的营养信息，引导他们发掘良好营养和健康生活方式的好处。

我们致力于通过营养来改善生活。这是我们服务全民的方式。

成立于1985年，马来西亚营养协会是个非营利的科学组织，它促进其500名专业会员之间的交流，并参与以下科学和社区营养推广活动，以实现其目标。

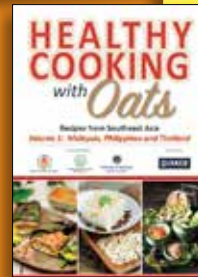
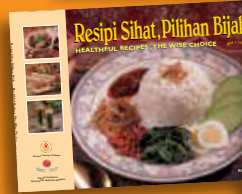
欲知更多详情，请浏览
www.nutriweb.org.my

我们的活动

- 举办年度科学会议
- 举办科学进展会议
- 向政府卫生与监管当局及科学机构提供意见
- 对特定群体进行研究
- 带领东南亚公共卫生营养组织 (Southeast Asia Public Health Nutrition (SEA-PHN) Network)
- 与其它专业组织和私人机构进行推广营养活动
 - 具体的目标群体，特别是妇女，婴儿和儿童 (例如: *Healthy Kids, Mi-Care, MyNutriBaby, Positive Parenting*)
 - 社区推广计划如马来西亚营养月、益生菌教育计划
- 为马来西亚人提供全面性及具有权威性的营养网页

我们的主要刊物:

- 马来西亚营养学杂志 (*Malaysian Journal of Nutrition*)
- 马来西亚营养协会新闻 (*Berita NSM*)
- 一系列的食谱
 - 东南亚的健康燕麦食谱 (*Healthy Cooking with Oats. Recipes from SEA. Vol 1. Malaysia, Philippines, Thailand*)
 - 小厨师食谱 (*Junior Chef Cookbook Vol 1 Let's Play Healthy Cooking*)
 - '营养师的选择'食谱 (*Nutritionists' Choice Cookbook (Vol 1: Healthy Recipes for Your Little Ones, Vol 2: Resipi Untuk Seisi Keluarga)*)
 - 健康食谱，健康选择 (*Resipi Sihat, Pilihan Bijak (Vol 1 & 2)*)
- 各种关于饮食指南及特定食物的教育小册子和传单
- 关于健康饮食和活跃生活的马来西亚营养月 (NMM) 出版物 (www.nutritionmonthmalaysia.org.my)



Junior Chef Cookbook Vol 1. Let's Play Healthy Cooking, Nutritionists' Choice Cookbook (Vol 1 & 2), Resipi Sihat, Pilihan Bijak (Vol 1 & 2), Healthy Cooking with Oats



Women@Heart 关于女性营养的专业人士手册及公众传单



马来西亚饮食指南小册子



Healthy Eating During Pregnancy & Lactation



全谷类的奥妙



Breastfeed with Confidence



Baby's First Bites



Healthy Spoonfuls for Toddlers

为什么选择 YAKULT? 原因繁多。



肠道健康
的研究

129 项



传染性
疾病
的研究

107 项



免疫系统的
研究

177 项



YAKULT
的研究与
开发科学家

404 位



产品开发的
研究

1005 项

YAKULT 背后的科学



Yakult[®]

Yakult (马来西亚) 私人有限公司 (163559-X)
免费热线: 1800 88 8960
电邮: customerservice@yakult.com.my
官方网站: www.yakult.com.my

 /yakultmalaysia
 @yakultmalaysia
 @yakultmalaysia





尝试Yakult里
Shirota 菌种
益生菌的益处