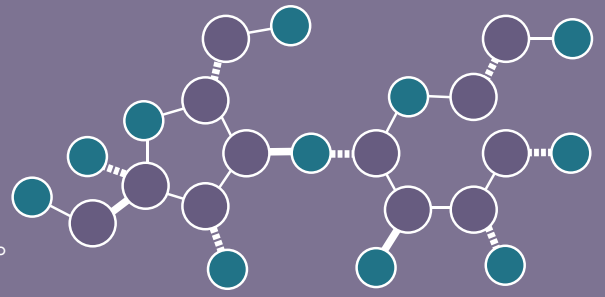


益生元

什麼是益生元？

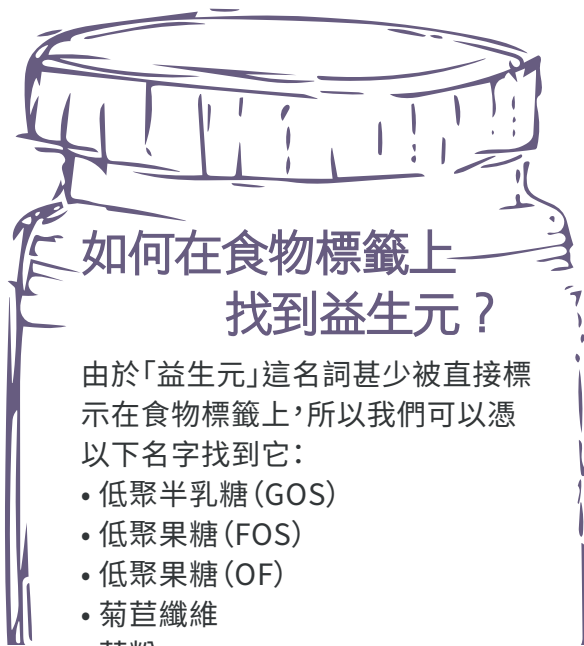
益生元是寄居微生物可自由吸取的基質，從而讓宿主維持健康。簡而言之，它是人體內和外之良性微生物的食物。



關於益生元

- 「益生元」提供了主要食糧給人體腸道內不同群組的「益生菌」提供有益的環境，讓它們構建了不同功能和群系的「益生菌」。^{*}
- 我們可以在某些食物中找到「益生元」，而天然的「益生元」不僅可以放在成人的日常膳食中當作補充品，更適添加到嬰兒的膳食當中。
- 我們稱大部分的「益生元」為膳食纖維，但這不是它們的統稱，也並非所有的膳食纖維都含有「益生元」。
- 不適量的膳食纖維，可能導致我們吸收過量的「益生元」，而導致腸胃不適，例如：胃氣過多、胃脹等。因此，我們建議從小劑量開始攝取，好讓我們的腸道有時間去適應。

^{*}人體消化道內，有超過一百萬億個「益生菌」細胞，它們被稱之為「益生菌」群組。這些群組的健康對我們人體的健康尤其重要。



如何在食物標籤上找到益生元？

由於「益生元」這名詞甚少被直接標示在食物標籤上，所以我們可以憑以下名字找到它：

- 低聚半乳糖 (GOS)
- 低聚果糖 (FOS)
- 低聚果糖 (OF)
- 菊苣纖維
- 菊粉

益生元對健康的益處

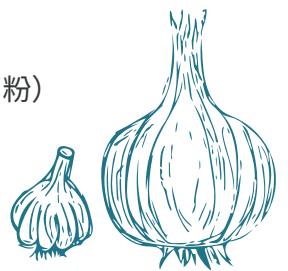
益生元可以：

- 改善消化功能 (腸道規律性)
- 鞏固身體的抵抗力
- 改善對礦物質的吸收
- 有助調節食慾、人體的能量平衡和葡萄糖代謝率

食物中的益生元

有些益生元 (低聚果糖和菊粉)

可以在洋蔥、大蒜、香蕉、菊苣根，以及菊芋中找到，但是份量通常偏低。為了



增加您每天對「益生元」的攝取量，您可以在飲食中添加適量的益生元補充劑或進食含有益生元的食物。益生元既可添加至酸奶、嬰兒配方奶

粉或飲料中作飲用，也可加入穀類食

物、麵包、餅乾、甜點作食用。建議每天攝取不少於5

克的益生元，從全麥

食品、水果和蔬菜，以及其他富含纖維的食物皆能攝取到「益生元」。

母乳中的益生元

人類的母乳富含嬰兒所需的益生元。益生元通過促進嬰兒腸道有益菌的生長從而使其腸道健康，以至整體健康。

請瀏覽 ISAPPscience.org 查閱更多資訊
或在Twitter關注 @ISAPPscience



INTERNATIONAL
SCIENTIFIC ASSOCIATION
FOR
PROBIOTICS AND PREBIOTICS