

益生菌怎麼吃效果更好？讓藥劑師為您專業解答！

來源： |  SHARE  分享

每到逢年過節，傳統習俗免不了大魚大肉，加上現代人飲食豐盛，易造成腸胃不適及腹瀉症狀，如今市面上益生菌廣告琳瑯滿目，宣傳益生菌能改善許多腸胃道的症狀，因此常有患者前來衛教窗口諮詢藥師，自行購買服用益生菌是否真的能改善症狀？



劉德鎮藥師表示，益生菌是經由改善腸道菌叢平衡，宿主得到健康的活菌添加物，保護身體免受不友好細菌或其他細菌引起的感染。而市面上最常見的兩種益生菌是雙歧桿菌屬（*Bifidobacterium*）和乳桿菌屬（*Lactobacillus*），足量的益生菌到達腸道，才能對健康產生有益影響，一般認定要是「活菌」，而且菌數需要達百萬數量以上才能稱之，且需具有能耐酸、耐膽鹽的特性。其功能要看「菌種」與「菌株」，即使同菌種的不同菌株功能也會不同。對於不同的臨床症狀，各菌種組合，表現最大益處的效果也各不相同，使用上需要選擇適合自己臨床症狀的菌株。

劉德鎮藥師補充，益生菌最主要的應用就是緩解腸胃道的不適，如輕度腹瀉、腹痛及便秘、整腸、軟便、消化不良、食慾不振等。然而益生菌怎麼吃效果更好？劉藥師提醒民眾以下服用益生菌的注意事項：

1. 飯前、飯後、起床還是睡前吃都可以服用。
2. 服用時，避免搭配刺激性食物、抗生素與過熱的水。
3. 定時定量，通常在使用12週後，好菌才佔有足夠的優勢，益處才會逐漸體現出來。
4. 平時多增加蔬果全穀的攝取量，讓好菌持續停留在消化道中。
5. 注意保存方式，避免高溫環境，亦要注意是否需要冷藏，才不會影響活性。

最後，劉藥師特別強調，益生菌產品質量與品質差異很大，建議必須購買經檢驗合格認證的商品，且經醫師判斷，配合疾病史、當前症狀與經濟情況，不建議自行服用，以避免昂貴而無益。