

優酪乳對人體腸道細菌相及血液生化分析之影響

商惠芳;劉珍芳;曾金章;王正怡;李玲玟;葉必立;高信義;鍾美玉;呂秀介;謝明哲

Abstract

為評估優酪乳對改善人體胃腸功能之影響，我們徵求台北醫學大學 17 位志願者進行實驗。整個實驗進行 6 週，實驗期間由台北醫學大學附設醫院的營養部提供受試者三餐之飲食。第一週為飲食調整期，第二週起提供受試者每日 2 瓶 230 公克／瓶之 BL-yogurt，共計供給 4 週，於第六週進行一星期排空期。受試者每日須收集 24 小時的糞便，紀錄總重量，並就糞便特性、排便速度和排便的規律性等進行自我之評估。每週取一次糞便檢體送至實驗室，進行水分含量及總好氧菌、總厭氧菌、比菲德氏菌(*Bifidobacterium* spp.)、乳酸桿菌(*Lactobacillus* spp.)、大腸桿菌(*E. coli*)和產氣莢膜梭菌(*Clostridium perfringens*) 等腸道主要益生菌和有害菌的數量測定，以評估優酪乳對人體腸道細菌相之影響。結果發現每日飲用 460 公克 BL-yogurt 持續 4 週後，對受試者的體重、體脂肪、血液生化值上不會有任何的影響，但是可使益生菌比菲德菌明顯增加，而有害菌的指標大腸桿菌則明顯減少，即使至第六週的排空期大腸桿菌的菌落數仍持續減少，而使比菲德氏菌和大腸桿菌菌落數的比值與飲用前比較，仍呈現顯著的增加。總之，優酪乳確實具有改善人體腸道細菌相的功效。