

數百年前的保加利亞人常喝發酵乳，而當地的人也比較健康長壽；後來俄國的Metchnikoff首先以科學方法提出乳酸菌的生物療效，因而得到1908年的諾貝爾獎，他提出假說認為發酵牛乳中的某些乳酸菌能中和下消化道中的有害細菌，進而能促進人類的健康，後人尊為乳酸菌之父。近三十年來，科學家對於這一類能促進人體健康的益生菌（包括乳酸桿菌、比菲德氏菌、酵母菌等），有了更進一步的了解，市面上許多優酪乳和乳酸菌製劑紛紛出籠，令人眼花撩亂無所是從。

其實，餵哺母乳的寶寶，由於母乳中的b型乳糖無法完全轉變吸收，易被腸內菌發酵產生酸性環境（這也是餵母乳寶寶大便較稀較酸的原因），所以腸道環境有益於乳酸菌繁殖，其中特別是比菲德氏菌的量，要比餵哺嬰兒配方的寶寶高。而這些乳酸菌，可能在對抗病菌入侵腸道扮演重要的角色。這是嬰兒配方無法取代母乳的優點之一，也就是說，不需額外添加乳酸菌，就可以在寶寶出生後，創造一個自然而較健壯的腸道環境。

至於目前益生菌的補充方式，主要可分下列幾種：一、經由優酪乳等牛乳發酵食品攝取。二、活菌冷凍乾燥粉末添加於嬰兒配方或牛奶中。三、以膠囊等藥劑形式給予，通常菌量較多。現今益生菌在臨床上面臨的問題，包括：哪一種菌最有效？最能抵擋胃酸和膽汁的重重破壞到達腸道？怎樣的形式和製劑最有效？怎麼樣穩定製劑裡的菌株？吃多少？多久吃一次？吃多久才有臨床療效？還有危險性如何？這些問題正由科學家們努力研究探索中。一般說來，正常人在日常生活中飲用優酪乳等是一種自然攝取的方式，其中的益生菌和低乳糖，對於腸胃不好或有乳糖不耐症的人而言，不失為補充乳類製品中豐富鈣質的好方法。至於一歲以下的嬰兒，還不能喝優酪乳，最好的方式就是餵哺母乳，或者由合格的嬰兒配方奶中添加益生菌，以後天方式彌補無法餵母乳創造有益乳酸菌腸道環境的缺憾。如果有嚴重的腹瀉或醣吸收不良等適應症，就應該給小兒科醫生檢查確定後，開給更高菌量（每次一百萬至十億隻菌不等）的益生菌製劑。至於危險性方面，到目前為止，只有零星個案報告的菌血症或黴菌血症發生在嚴重免疫缺陷或癌症轉移的病人，所以基本上說起來，益生菌作為生物治療劑是相當安全的。

到底益生菌對嬰幼兒的健康有什麼幫忙呢？到目前為止，有研究證實的如下：一、雙醣（如乳糖、蔗糖）不耐症。二、預防使用抗生素所引起的腹瀉。三、預防與治療嬰幼兒腹瀉。四、治療短腸症嬰兒之小腸細菌過度增生。五、降低齲齒的發生。六、加速牛奶蛋白過敏的復原並減少異位性溼疹的發生。以上所提的雙糖不耐症寶寶大便通常會有酸味且呈水狀，如有懷疑此症應給小兒腸胃科醫師檢查，作糞便檢驗如確定診斷，應該將飲食或奶中之雙糖去除直到雙糖?活性恢復為止；此時可配合使用益生菌改善雙糖?活性。在預防嬰兒腹瀉方面，約翰霍普金斯大學的Saavedra教授等人將含有比菲德氏菌和嗜熱型鏈球菌的嬰兒配方給正常嬰兒餵哺，另外與不含乳酸菌的一組作比較，發現添加益生菌的這一組比較不會有輪狀病毒感染，就算有感染，其病毒從糞便排出的時間也比較短。另外有人在給予口服輪狀病毒疫苗時，同時給予乳酸桿菌L. GG，發現給予乳酸菌可以促進腸道分泌型免疫球蛋白的產生，也就是增強了腸子局部的免疫反應。在治療嬰兒腹瀉方面，近來有許多關於應用益生菌治療嬰幼兒腹瀉疾病的研究，例如將含乳酸桿菌L. GG之發酵乳或冷凍乾燥粉給予急性腹瀉的兒童，可以縮短水瀉的天數，同時增加對抗輪狀病毒的抗體。另外利用酵母菌加入口服電解液中治療急性腹瀉，也可以減少糞便的排出量和腹瀉天數。至於對便秘及躁動性腸道症候群的療效，根據Tufts大學Sherwood Gorbach教授的說法：到目前為止，益生菌的治療效果並不好。

值得提醒爸媽注意的是，上述所提的各種益生菌適應症，有其特別有效的菌種，而市面上五花八門的益生菌製劑，昂貴但不見得已經有嚴格的臨床研究證實。而醣類不耐症或腹瀉，仍必須經由醫生診斷，循正規的治療（包括飲食和藥物），並在需要時配合使用益生菌才有幫忙，而非只依賴乳酸菌就會有效。總之，益生菌對嬰幼兒健康的影響總體而言是正面的，而如何真正不花冤枉錢而能正確運用益生菌來促進嬰幼兒的健康，則有賴於家長正確的認知，與充分和醫師溝通配合。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。