



# 友善细菌是食物来源污染的第一道防线

■ Natasha Trenev

有一位男士，多年来下腹患有严重的绞痛和呕吐、恶心的毛病，一旦他开始每天补充友善细菌，病情立刻缓解；一位女士有三十年大肠毛病，去那儿都得进厕所，当她补充友善细菌，病情改善的快速使她的医生都讶异。

我们经常见到肠胃有毛病的人在补充友善细菌之後，有明显甚至於不可思议的效果，研究这方面的科研和医学人士愈来愈了解到，友善细菌在肠胃和免疫系统上扮演关键性的角色。然而，不是所有医学人士都明白友善细菌的重要。

友善细菌居住在肠内，直接影响到体内复杂的生态环境，也间接影响到主要器官的健康和功能，以及免疫系统的功效。强壮的消化道是真正健康之门，因为它是身体的燃料站也是废物排遗系统，如果消化道随时有最好的

友善细菌菌种 -- 乳酸菌、比菲氏菌和保加利亚菌 (*L. acidophilus*, *B. bifidum* and *L. bulgaricus*)，如此，消化食物时将更有效，只有食物消化之後，身体才能吸取养分而不引起敏感反应，消化後的食物和养分的生物利用，对身体的正常运作是重要的，挑选出的超乳酸菌（如NAS）和比菲氏菌（如Malyoth）的特徵是能附在大肠和小肠的肠壁，阻挡病菌的侵犯。这个特徵只有培养在某种环境才会表现出，由於这超菌种有效地阻挡病菌，所以免疫系统可免於因为病菌的侵犯而过於的工作。

细菌的细胞膜片和其他细胞原料也促进免疫球体的活性和加强macrophage的功能，也同时平衡白血球的数目，这些特别友善细菌的特徵是特别品种的，友善细菌去做非侵犯性的附着，病菌则是侵犯性的附着，造成肠壁的微小腐败，引起发炎和急病。

我们肠道里有不同的菌种四百种，重量是三磅半，大便中百分之四十的成分是细菌，有些是有益於主人，其他是可好可坏或不友善的，体内的微生物生态是随时改变的，需要不断地补充被外面环境污染和食物污染所消耗的友善细菌。

即使我们外在环境乾淨，一般到四十岁开始，衰老的过程也会失去大部份的友善细菌。任何年纪的人都需要促进友善细菌的进食和减少病菌的繁殖。

友善细菌是单一细胞的生物，单独生存或成对，或形成短链。它们在皮肤上、嘴巴、消化系统和阴道壁膜上，它们做很多工作来保护主人，抵抗有害细菌，它们在消化道的生存须能抗胃酸和胆汁的毒性，才能对身体有益，选择品种、生长环境、制造方法和传达系统，对友善细菌的补充是关键性的。

友善细菌也叫乳酸菌？因为它们有能力转化乳糖成乳酸，乳酸的功能是消化系统的消毒剂能利益奶制品中钙和磷的吸收；如果乳酸菌不断的在没有牛奶的环境，忘了制造乳糖酵素（消化乳糖的），消费者往往会被劝用非奶制的友善细菌来克服他们不能消化奶制品的困难，这些友善细菌为自己制造乳糖酵素，当它们不在牛奶中生成就不需要生产乳糖酵素。

最重要是记得友善细菌克制很多从食物来的病菌，友善细菌减低这些疾病，藉由与病菌竞争，附在肠壁的空间而病菌无法附着而排除，当特别的友善细菌数量在大肠壁内增加时，会生产维他命B6帮助加强免疫系统功能。

由广告宣传，大部分人都知道乳酸菌（*L. acidophilus*）能帮助消化，不幸的是，大部份的所谓「乳酸菌补充品」，都不含有乳酸菌，因此不能表现出超种的特徵，不太为人

知的是超种的乳酸菌靠比菲氏菌和保加利亚菌配合来促进健康强壮的免疫系统。有些医学保健人士知道友善细菌的补充对健康的重要，然而，往往只推荐乳酸菌，不推荐比菲氏菌和保加利亚菌，显示出「整体」友善细菌保健资讯的缺乏。

当这三种友善细菌在肠道中有足够数量时，它们才能共同工作来控制病菌，因而促进健康。

他们合作後如何正面的影响主人？每一个友善细菌 -- 乳酸菌、比菲氏菌和保加利亚菌 -- 生产自然的抗生素、酵素和维他命来促进一个健康的消化排遗系统。这些包括不限於乳酸、醋酸双氧、acidolin、acidophilin、lactocidin、lactocidin、lactobacilin、bifidin bulgarican protease、amylase、乳酸酵素和维他命所有这些局限於品种，这些物质帮助消化系统强化免疫系统防御病菌。

培养液中所含有的自然抗生素、高数量的活菌在其他独立的实验中证明能抗病菌，如*E. Coli*、*Candida albicans*和*phylococcus*，上等、友善细菌补充品里面含有原来培养液在，和活菌是同等重要的。

乳酸菌在小肠中帮助身体消化和吸收食物中的营养和维他命，避免免疫系统过分活跃，免疫系统过分的活跃导致过敏反应，在女性的阴道中有酵素菌感染的可能，超种的乳酸菌帮助微小的双氧来预防这种感染，科研者发现比菲氏菌能改善肝病患者的肝功能，降低血液的毒素、比菲氏菌产生维他命B和蚁酸、乳酸和醋酸 -- 所有这些克制病菌，保加利亚菌在大肠任务是由正常排遗系统送出不要的病菌，它也帮助身体消化食物中的成份，如蛋白质、碳水化合物，帮助调整PH（酸硷质），维持健康的内部生态。

取自琉璃光杂志1999年02月15日