

益生菌 Probiotics

給你健康的好菌 Your Friendly Bacteria

甚麼是益生菌？

益生菌是活微生物，（如：細菌、病毒及真菌），施用足量，有益於健康。

益生菌的歷史

使用益生菌的概念乃由諾貝爾獎得主 埃黎耶·梅契尼可夫 (Nobel laureate Elie Metchnikoff) 於20世紀初時提出，建議使用有益的微生物可改善人體健康。

最常見的益生菌大可分為下列兩類

乳酸桿菌：為對人體有益的細菌，通常寄生於我們的消化、泌尿及生殖系統中。乳酸桿菌有許多不同的種類，常見於發酵食品如乳酪及麵豉。

雙歧桿菌：通常寄生於腸道中，常以人工培植之方法作營養補充品使用。

常用於

緩解/預防
泌尿系統及酵母菌感染



緩解/預防
腹瀉及便秘



促進消化腸道健康



支援免疫健康



資料來源

- https://www.nuh.com.sg/wbn/slot/u1753/Patients%20and%20Visitors/Specialities/Pharmacy/Health%20Supplements/Probiotics_-_Your_Friendly_Bacteria.pdf
- <https://nccih.nih.gov/health/probiotics/introduction.htm>
- <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/790.html>
- <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/891.html>