

嗜脂益生菌是啥咪？

醫學上無此名詞，本來**無此物**，何來**減肥**說
益生菌不會吃**脂肪**，會在大腸中**吃脂肪**的是表
面會**分泌內毒素**的**壞菌**，屬**革蘭氏陰性菌**
不僅**無法減肥**，更造成**代謝內毒血症**、**全身慢性發炎**
使**胰島素的阻抗增加**、**能量代謝異常**、**肥胖**、**心臟病**、**糖尿病**…

靠**生吞細菌**可以**減肥**？近年有食品業者推出含「**嗜脂益生菌**」的食品，違規宣稱**減重療效**，但學者表示，世上並無「嗜脂益生菌」這種菌，**益生菌**並不會吃**脂肪**；真正能**吃脂肪**的都是會**分泌毒素**的**壞菌**。

電視購物台宣稱「**嗜脂益生菌**」能**減肥**，學者指出，會**吃脂肪**的**格蘭氏陰性菌**是「**壞菌**」，根本**沒有嗜脂益生菌**，業者卻抓住消費者想瘦的心理，誤導認知。

台灣**乳酸菌協會**理事長、陽明大學生化暨分子生物學教授**蔡英傑**指出，一身病都是吃出來的，腸道中確實有些菌會**吃脂肪**，屬「**格蘭氏陰性菌**」，醫學上定義為**壞菌**，當人們攝取**太多脂肪**後，小腸無法完全消化，殘餘的**脂肪**跑到大腸後，這些潛伏的**壞菌**就會開始**吃脂肪**以壯大自己，接著大量**繁殖**，並在表面分泌一種「**內毒素**」，並被**吸收**進入**血液**中。

當腸道裡的好菌節節**敗退**，**腸道毒素**開始**蓄積**，造成**腸道防護力下降**，當**壞菌**、**毒素**從腸道大舉入侵血液時，即會引發**全身性發炎反應**，稱為「**內毒素血症**」。而這些**發炎反應**，正是**肥胖**、**糖尿病**、**癌症**、**心血管疾病**等**慢性病的源頭**。因此，想利用**嗜脂**的病菌減肥，無疑是**緣木求魚**。

肥胖為何與**發炎**有關？**蔡英傑**表示，**肥胖**

是**脂肪囤積**，但同時也是**發炎反應**所造成，機轉相當複雜。簡言之，體內**發炎**會使**胰島素**的**阻抗性增加**，導致**能量代謝異常**；此時**脂肪細胞**會去**血液**中「**抓很多脂肪**進來」，導致**肥胖**。

所謂的「**益生菌**」，是指對身體**有益**的細菌，絕大多數是「**乳酸菌**」，具有減輕**發炎**、改善**腸道菌相**的功效，間接有助於改善**肥胖**等**慢性病**。

一般食物中比較少**有乳酸菌**，不過多吃富含**纖維素**的**蔬菜水果**，可以使腸道中原有的**乳酸菌**數量**增加**，具有「**養菌**」的效果。如果真的要額外補充，建議選用持有**衛生署**健康食品認證的**乳酸菌飲料**，1天不要超過1瓶，因這類的**飲料熱量**也高，喝太多會**發胖**。

對於**腸道保健**，**蔡英傑**整理出**7個秘訣**提供給忙碌的上班族參考，分別是：**全穀類雜糧**飲食跟著**植物**走、天天補充**乳酸菌**，**少食**、**慢食**、**樂食**、**感恩食**的良好飲食習慣，**無氧**與**有氧運動**提高**基礎代謝**，**腹式呼吸**與**經絡保健**、規律的生活活習慣、維持良好體態。

他並說，**益生菌**確實有許多好處，但**減肥**的功用**不大**，**購物台**誇大的宣傳效果，及錯誤的訊息流通，**消費者**可要睜大眼睛仔細看清楚。(99.3/19 摘錄、整理自 99.3/15《自由時報·B7》、《台灣新生報·9》)