

生物科技系大學部 104 學年生技專題製作資料整理組

蔬果濃縮物及益生菌製成之複合式膳食補充劑在臨床

試驗上功效

資料整理學生：黃渝玟、林鈺真

指導老師：周淑芬老師

日常生活中所吃的食物常帶有各種不同的微生物，有些會使我們食物中毒，有些不但能使食物的滋味變得更好，同時還能使身體變得更強壯；這些對身體有益的微生物統稱為“益生菌”，益生菌對維持腸內黏膜屏障功能、調節有機體免疫功能和促進營養物質的吸收具有重要作用，與人體健康密切相關。

在正常環境下，人體腸道內好菌和壞菌會維持一個平衡關係，但當人們在日常生活中因偏食、飲食過量、飲酒過多、吃藥、打抗生素、病菌感染、壓力、疲勞、年齡增長、氣候、溫度等因素而破壞腸內菌叢的平衡。

根據研究，台灣每 10 個學童就有一人有氣喘，加上海島型氣候使病情反覆發作，增加學童使用氣喘藥物的頻率，間接影響肺功能。國內研究發現，蔬果、魚油、益生菌製成的複合式膳食補充劑，有助於減緩氣喘藥物使用量及改善肺功能。經臨床試驗證實，台北市與新北市共 23 所小學，192 位 10 到 12 歲氣喘學童於補充此膳食補充劑連續 16 週後，不但顯著減少短效支氣管擴張劑及吸入性類固醇藥物的使用，更顯著的改善了肺功能：肺功能指標為第一秒用力吐氣量（FEV1）的增加量是安慰劑組 2.7 倍，最大吐氣量（FVC）的增加量是 2 倍。

本研究對於臨床醫學及臨床營養研究都是一重要的標竿，如何巧妙應用與我們身體組成息息相關的飲食與營養攝取來達到疾病預防或控制，是未來研究可以著重的新面向。

文獻來源：

1. 痞客邦-腸胃道保健。認識人體第二個大腦：腸道。<http://sara531.pixnet.net/blog/Post/309429062>。痞客邦。2016/03/24 訪問。
2. 蔡英傑著。腸命百歲 2 一生菌讓你生病。台北市：時報文化；2012。
3. 紀秉瑩。蔬果魚油益生菌食療幫助氣喘控制。國際厚生健康園區編輯群。國際厚生健康園區。http://www.24drs.com/Daily/article.asp?x_no=8356&page=1。更新日期：