

乳酪 X

益生菌

除了充足的蛋白質和鈣質外，乳酪亦提供豐富的益生菌，是健康小食之選，但原來，市面上並非所有乳酪都含有益生菌……

先了解 - 甚麼是益生菌？

世衛將益生菌定義為：
「適量攝取後為人體健康帶來好處的**活性**微生物」

- 😊 抑制腸道有害菌的生長
- 😊 改善腸道健康
- 😊 增強免疫力
- 😊 減低感染機會

食物來源

- 🔍 乳酪
- 🔍 活性乳酸飲品
- 🔍 發酵食物（如：泡菜、納豆）

目前專家對益生菌每日攝取量未有一致共識，但大部分文獻顯示，若每日攝取少於1億菌數則未見明顯功效

每日攝取量

留意，腸道需時去累積菌數，一般在服用益生菌一至兩星期後，腸道內益生菌的比例才會慢慢提高，發揮效用



常見品種

- ✓ *Bifidobacterium bifidum* 雙歧桿菌
- ✓ *Lactobacillus acidophilus* 嗜酸乳桿菌
- ✓ *Lactobacillus casei* 乾酪乳桿菌

- ⌚ * *Lactobacillus bulgaricus* 保加利亞乳桿菌
- ⌚ * *Streptococcus thermophiles* 嗜熱鏈球菌

*是用作發酵製作乳酪的「生菌」，在很多國家的食物法例中，成分表只會將其標示為「starter culture」或「bacteria culture」，不納入為益生菌

邊隻最好

- 💡 研究所限，至今未能蓋括哪一種益生菌是最有效
- 💡 相同菌株和菌量的益生菌在不同人身上亦可發揮不同作用
- ✓ 益生菌的食物
- 😊 有助促進腸道中益生菌的生長

V. S. 益生元

主要來源

- 🔍 膳食纖維：
- 蔬菜類 - 蘆筍、粟米
- 水果類 - 香蕉、西柚
- 五穀類 - 燕麥
- 果仁類 - 開心果、腰果





對益生菌有一定的認識後，
不妨繼續查看，了解如何揀選更健康的乳酪……



乳酪 X

益生菌

迷思 - 乳酪一定有益生菌？

香港法例沒有規定乳酪必需含有益生菌
只要是用粗製凝乳酶或酸性物質使奶類凝結成乳酪即可

如何分辨？

- 查看包裝上是否標明「**活性**」、「**live and active cultures**」等字眼
- 避免購買**近期貨**，以確保活菌數量
- 查看**成份表菌種**：
除了兩款發酵菌之外，
是否還**添加了其他益生菌**

健康小貼士



☺ 宜選擇**低糖**或**天然乳酪**
部份乳酪含較多添加糖，



☺ 以免攝取過多熱量和飽和脂肪
或**低脂牛奶**製成的乳酪，
選擇用**脫脂 (0% fat)**



☺ 亦提供**益生元**
既可中和乳酪酸味，
搭配**新鮮水果**，



小知識

Natural Yogurt

- ☑ 經**乳酸菌**發酵的牛奶
沒有加入任何**糖分**或**調味劑**

Greek Style Yogurt

- ☑ 在普通乳酪加上**蛋白粉**、**奶固體**和**增稠劑**，
以**模仿希臘乳酪**的口感

天然乳酪

希臘乳酪

Greek Yogurt

- ☑ 由**全脂奶**製成
- ☑ 在製作過程中**隔走乳清蛋白 (whey protein)**和**大量水份**

希臘式乳酪

質感更**濃厚**和**稠身**

蛋白質含量較普通乳酪高**2-3倍**

