

早安
健康

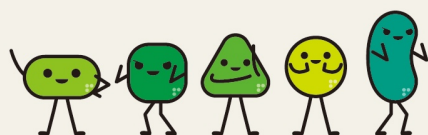
AI by H2U

益生菌

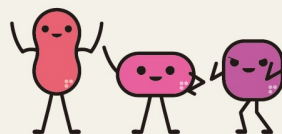
寶典

選好菌、養好腸，身心都舒暢！

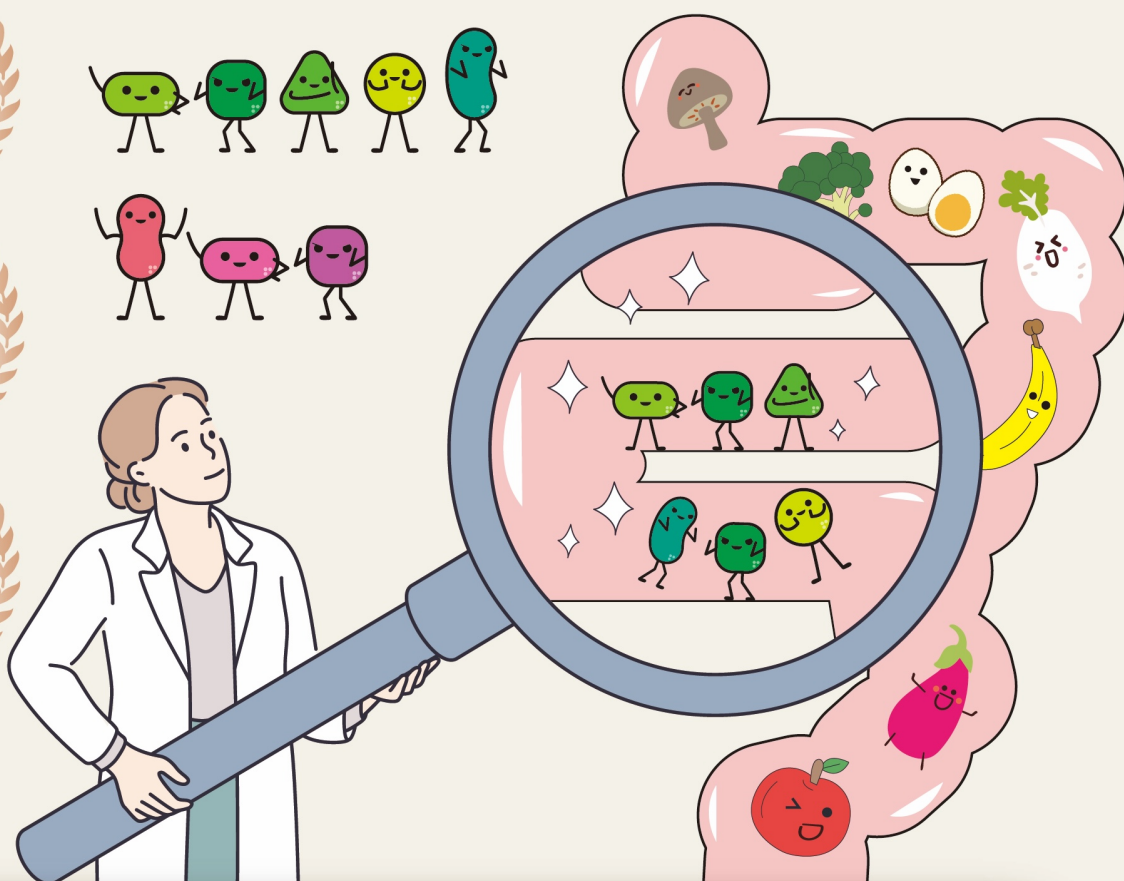
菌株編號
基因定序



存活力
定殖力



全程追溯
植物營養



特/別/附/錄

好菌夠不夠？
一分鐘檢測腸道年齡！

益生菌
小百科



- ✓ 搭配營養早餐，啟動健康早晨
- ✓ 搭配膳食纖維，好菌落地生根
- ✓ 腸道照顧好，營養吸收自然好



吃對益生菌， 打造受用一生的幸福體質！

現代人飲食習慣不佳，希望擁有健康腸胃的人一定都吃過益生菌，卻有很多人發現吃了益生菌沒有效，真正的原因可能是沒有「吃對益生菌」！

我們體內本來就存在數量驚人益生菌，尤其腸道是益生菌重鎮，腸道環境要健康，益生菌才能大展身手。隨著科技進步，現在我們能透過「菌株科技」篩選出具特殊功能的菁英益生菌，若能將

菁英益生菌「選進來、住下來、生下菌小孩」，好處不只有保健腸道而已，還可以平衡免疫力、促進「幸福荷爾蒙」分泌，給你好心情！

現在就翻開下一頁，重新認識益生菌新科學，了解選出菁英益生菌的方法，讓植物營養和益生菌相輔相成，以益生菌搭配營養早餐啟動每一天，打造身心健康的幸福體質吧！

目錄 / CONTENTS

1

維持健康關鍵是好菌

- 02 益生菌新科學，益生菌影響全身健康！
- 03 幸福體質養成術，好菌助你一臂之力
- 04 全身內外大盤點！菌菌藏在細節裡
- 06 You are what you eat！如何吃出體內好生態

3

好菌的健康威力

- 14 菁英好菌調節免疫力！
- 15 專屬好菌，養出健康私密處
- 16 好菌在腸道，創造好心情

特別收錄：
益生菌小百科
p.24



2

養好菌的小秘技

- 08 我還需要更多好菌嗎？腸道年齡檢定測驗！
- 09 如何養好菌？掌握兩大策略！
- 10 營養概念再進化，益生菌喚醒腸道更好吸收
- 11 補充膳食纖維，幫助你留下好菌
- 12 腸道環境好了，營養到位了！

4

如何吃對益生菌

- 18 Step1 把握 3 要點，選出真正優良的菁英菌株
- 20 Step2 優秀基因的菁英菌株，更勝於菌海戰術！
- 22 Step3 複方成分很速配，相輔相成打造幸福體質！

PART 1

維持健康關鍵是好菌

你認為維持健康的關鍵是什麼呢？均衡飲食？規律作息？天天一萬步？沒事多喝水？這些都很重要，但還有個經常被忽略的關鍵，就是體內的好菌！好菌是幫助維持身心健康的重要房客，從好腸胃到好心情都需要好菌的參與，想要養成幸福體質，好菌不可少！



益生菌新科學

益生菌影響全身健康！



最近便不太順耶，吃優格也沒用ㄟ」、「那你吃吃看益生菌吧！」

很多人對於益生菌的印象，就是消化不良順暢的時候可以補充益生菌，如果自認還不需要補充益生菌，也可以多吃優格或喝優酪乳，幫助腸胃保健。

如果你也這樣想，那就太單調了，益生菌的世界比你想像得更有趣也更有生命力！

益生菌不是只能額外補充，當我們從超近距離觀察自己的身體，可以發現我們體內本來就有大量的益生菌，益生菌就像長期居住在體內的好房客，腸道住了80%的房客，

而口腔和皮膚住了20%，身體和外界相通的部位都有益生菌的聚落，幫助我們維持全身各部位的健康。

隨著科學發展，我們更發現有許多益生菌各自擁有超強特殊能力，有些專攻腸胃保健，有些能提升免疫力，有些能幫助維持私密處健康，有些甚至能夠安撫大腦紓壓助眠。

這群要好房客，我們怎能不認識？

益生菌簡史

西元前3千年前：土耳其的遊牧民族就發現奶類在炎熱環境中會發酵，因此開始製作發酵乳，可說是歷史上最早關於益生菌的記錄。

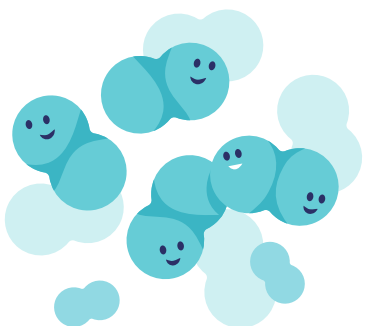
1857年：法國微生物學家巴斯德（Louis Pasteur）在釀造失敗的葡萄酒裡面，發現乳酸菌、酵母菌等微生物，後世稱巴斯德為「微生物學之父」。

20世紀初：微生物學家伊利亞·梅契尼可夫（Elie Metchnikoff）認為保加利亞人多長壽是因為愛喝發酵乳，而且關鍵在於發酵乳所含的乳酸菌。

2001年：世界衛生組織（WHO）和聯合國糧食及農業組織（FAO）定義益生菌為「適量使用下對宿主健康有益的『活的微生物』」，並且要經過科學驗證。

近年：能夠區別益生菌的菌屬及菌種，也發現不同的益生菌具有不同的健康效果，還可以經由基因定序鑑定菌株身份，並發展出培養及保存益生菌的技術。

幸福體質養成術 好菌助你一臂之力



明明身體微恙，你卻還是為了排解壓力和情緒而大吃大喝嗎？下班太累了，寧可倒在沙發上滑手機也不想出門走走，難得跟朋友見面又是燒肉喝酒吃到飽？

短暫滿足過後，總覺得生活愈來愈空虛，身心負擔都讓人喘不過氣。幸福是每個人理所當然會追求的目標，但是對現代人來說，要保持身心平衡卻愈來愈困難。無論養身或養心，都要從觀照自身開始，有沒有好好吃飯、早睡早起？有沒有出門走走，動動身體，釋放平常的壓力？這些都是維持身心平衡的基本功，必須天天練習。

而平凡無奇的基本功，還能讓「益生菌」選擇助你一臂之力，只

要提供良好的環境，益生菌就會各自發揮特殊能力，擴張勢力、抑制壞菌，幫助維持身心健康。

均衡飲食：每天吃足6大類食物，包含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類、奶類等，尤其是要攝取充足且優質的植物營養，無論是黃豆、毛豆、豆腐、豆漿等植物性蛋白質，或是富含膳食纖維的新鮮蔬果，都可以提供益生菌一個優良的生長環境。

正常作息：人們過去習慣日出而作、日落而息，體質也是如此，腸道菌的生態會隨著生理時鐘的週期而有所變化，尤其入夜後腸道蠕動變慢，身體進行修補細胞和組織的工作，也需要消耗體內的營養素，

建議一早要補充優質益生菌及完整的營養早餐，並養成早睡早起的正常作息，就是讓腸道菌正常工作的一大助力。

適度運動：運動有助於增加腸道益生菌的多樣性，曾有研究發現，運動員體內的腸道菌數量是久坐者的兩倍，而且好菌所佔的比例也比久坐者來的更高！

紓解壓力：壓力不只會讓人消化不良，還可能會傷害腸道中的好菌，甚至讓壞菌增加，並且加強壞菌附著在腸道細胞上面的能力，從而形成不利於好菌生存的環境。平時可以練習冥想，多和親朋好友聊天釋放壓力，或是培養看電影、聽音樂等興趣，都有助於紓解壓力。



益生菌是好房客，為你保養房屋！

房客數量好吃驚！ 我們的體重都有 1-2 公斤是菌菌

這群小小房客，就是體內的微生物（細菌），其中一部分是益生菌，也因為小到肉眼看不見，我們幾乎感受不到微生物的存在，但是微生物數量龐大，甚至能夠影響你的體重！

如果不容易想像，我們可以先從消化道看起。消化道是體內微生物的重鎮，消化道展開的表面積就有足足 2 個網球場大，再加上微生物非常的小，消化道內可以容納的微生物就已經非常多，更不用說全身內外上下都有微生物分佈。

微生物不僅佔每個人體重的 1-2 公斤，微生物菌數和身體細胞數量相當，人體微生物基因數更是人體基因的 100-1000 倍，連便便都有 50% 是細菌，這些大量的微生物基因也會影響我們的體質！

1

人體基因數

1000
倍

人體微生物基因數

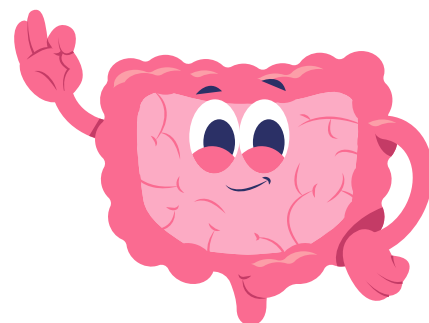
43% 57%

身體細胞數

微生物菌數

2KG

身體所有菌的重量達 1~2kg



2 個網球場

消化道展開的表面積
有 2 個網球場大

50%

人體排泄物 50% 是細菌



你認為身體是由哪些元素構成的呢？

我們的身體就像一棟房屋，蛋白質是構成細胞組織器官的重要成分，就像堆疊起來的許多磚塊，蓋出整棟房屋的樣貌。

但是磚塊和磚塊之間，還需要水泥的參與，才能讓磚塊緊密結合並發揮功能，維生素、礦物質就是扮演水泥的角色。

為了打造舒適環境，還必須裝設水電管路，並且維持水電管路的運作順暢，就像是維護我們的心血管和神經系統，這也是 Omega-3 等好油脂發揮的功能。

可別以為只有這樣而已！在這棟精心準備的房屋裡，早就有一群房客悄悄入住，而且房客數量可能遠遠超乎你的想像！

房客是體內微生物，益生菌最關鍵！

除了腸道有數量龐大的益生菌，我們的皮膚、口腔、眼睛、呼吸道、泌尿生殖道等和外界相通的部位，也分佈有許多菌叢。舉例來說，口腔菌叢能幫助保護口腔防止細菌感染，分佈在皮膚的菌叢有比菲德氏菌、乳酸菌、AB 菌等，菌叢維持平衡有助於維持肌膚屏障，幫助肌膚修復。



You are what you eat

如何吃出體內好生態



我們身體內外有數不清的菌菌房客，可是，這些房客可不見得都是好房客！

房客是好是壞，和體內環境大有關係，其中以腸道環境最為重要，腸道是菌菌的重鎮，要有夠好的居住條件，才能留住好房客，否則要是讓小偷強盜霸佔住所，最後煩惱的還是我們自己。

**你的身體是危樓還是美屋？
腸道環境決定房客優不優**

身體這棟大房子，所有建造資源都來自我們每天攝取的食物，因此，吃得好不好也格外重要！舉例來說，當我們飲食缺乏蛋白質，房屋可能很殘破，當我們有蔬果攝取不

足的情形，牆面可能很斑駁，當我們不愛吃魚，Omega-3 太少，更是可能水電都不通。在這種體內環境條件不佳的狀態下，如果我們平時還習慣吃高油高脂的食物，這樣的腸道往往容易養出壞菌，特別是同樣喜歡高油高脂的胖胖懶惰房客。

如果一個不小心吃到腐壞的食物，或者是受到污染的食物，等於是不小心招來了小偷或強盜，這類反派角色總是懷著惡意侵入房屋，短時間內就會對健康造成傷害。

如果我們可以攝取到充足均衡的營養，就可以讓體內環境煥然一新，多攝取高纖維、高植物蛋白的食物美好腸道，就有助於吸引精壯健康的好房客，也就是好菌（益生菌）！

好房客會主動修繕維護環境，還能給你每天好心情！

當為數眾多的好房客（好菌）入住，你可幸運了，因為這些益生菌不只是求一個安身之所，當他們決定留在一個環境裡面，他們除了幫助維持消化道健康，還會主動發揮所長，去處理環境中種種需要維修改進的部分，進一步影響身體各種機能，發揮調理體質的功能。

益生菌能夠影響的身體機能

- 消化道健康
- 免疫力健康
- 私密處健康
- 心理健康
- 皮膚健康
- 體重健康
- 肌肉健康

PART 2

養好菌的小秘技

益生菌是健康關鍵，作為全身益生菌重鎮的腸道，更是不容忽視！透過簡單的腸道年齡檢測，就可以初步掌握自己的腸道環境狀態，以及是否需要額外補充益生菌。要如何養好腸，才能養出滿滿好菌？益生菌怎麼吃會更好？一起來揭開養好菌的小秘技吧！



我还需要更多好菌嗎？ 腸道年齡檢定測驗！



好 菌對健康如此重要，你的體內是否有足夠的好菌呢？其實，想知道自己需不需要額外補充好菌，從體內好菌的重鎮——腸道來看，最精準！

雖然腸道環境本來就會隨著年齡逐漸老化，但是長期飲食不均衡和生活作息不規律，可說是「魔鬼藏在細節裡」，統統都會加速腸道環境的惡化及老化，當你還在慶祝40歲生日，你的腸道可能已經衰老不堪了！

想要得知自己的腸道年齡嗎？現在就根據平時習慣，快速回答以下問題吧。

飲食習慣

- ☐ 經常不吃早餐
- ☐ 早餐時很忙，快速吃完
- ☐ 無法固定用餐時間
- ☐ 感到蔬菜攝取不足
- ☐ 喜歡吃肉
- ☐ 討厭牛奶與乳製品
- ☐ 每周外食 4 次以上

生活習慣

- ☐ 無法固定上廁所時間
- ☐ 常吸菸
- ☐ 臉色差、老態明顯
- ☐ 煩惱於肌膚狀況與青春痘
- ☐ 總是感到壓力
- ☐ 在意運動不足
- ☐ 不容易睡著（睡不好）
- ☐ 睡眠不足

如廁習慣

- ☐ 被他人說放屁很臭
- ☐ 不用力就上不出來的狀況多
- ☐ 上完廁所後覺得有殘便
- ☐ 糞便太硬上不出來
- ☐ 上出一粒粒的兔子糞便
- ☐ 常常糞便變得太軟
- ☐ 糞便顏色傾向黑色
- ☐ 上出的糞便沉入馬桶底部
- ☐ 糞便很臭

測驗結果

- 4 個以下** 腸道年齡比實際年齡多 5 歲，腸道環境普通，多注意現在的生活吧。可以補充益生菌，幫助維持腸道健康。
- 5-9 個** 腸道年齡比實際年齡多 10 歲，稍微改善飲食及生活習慣，就有重返年輕的可能。此外，也可以額外補充益生菌，為腸道健康加把勁！
- 10-14 個** 腸道年齡比實際年齡大 20 歲，腸道環境已經老化的可能性很高，應立即改善生活。建議額外補充益生菌，加強腸道健康的維護。
- 15 個以上** 腸道年齡比實際年齡大 30 歲，腸道環境混亂，必須重新建立正確的飲食觀念與生活習慣。建議補充益生菌，幫助調整體質。

如何養好菌？掌握兩大策略！

既 然好菌對我們的健康如此重要，我們可以經由哪些方法補充體內好菌呢？其實很簡單，吃的就行！

策略一：飲食補充好菌！

例如多吃發酵食物等富含好菌的食物

發酵食物的歷史久遠，人們對微生物還一無所知的時候，就知道可以經由發酵手法來延緩食物的腐敗，發酵還可以為食物帶來特殊的色香味，例如起司、泡菜、味噌、納豆、優格等，都是利用微生物製造而成，這些富含好菌的發酵食物，至今仍深受大眾喜愛。

由於發酵過程中的變數太多，只要有一點控制不當就容易失敗變

質，發酵食物的製造過程往往需要嚴格把關，因此除了自然發酵，後來也發展出刻意添加微生物幫助發酵的製作方式，這一招讓發酵的品質更穩定也更有效率，也讓發酵食物得以大量生產，更好入手！

對很多人來說，多吃發酵食物可說是最簡單的健康法之一，因為在補充營養及好菌的同時，還可以享受到發酵食品的特殊風味，何樂而不為！

策略二：直接補充好菌！

例如益生菌營養品、菌株益生菌配方

如果你想要藉由好菌調整體質，多吃發酵食物不見得夠力，畢竟無論是正宗韓國阿媽手工製作的辛奇

（韓式泡菜），或是超商裡幾十元的優格，重點通常在色香味和多量的糖醃漬，而不是好菌。

為了獲得好菌的健康好處，市面上開始出現可以直接食用的益生菌營養品，這些益生菌營養品通常標榜可以整腸順便，以及幫助維持消化道健康等健康好處，值得注意的是，不見得每一種益生菌營養品都會註明詳細成分，尤其是菌種菌株等基本資訊，購買時務必看清楚！

隨著科技進步，現在我們除了知道不同菌種的差異，還能辨識出特定菌株，透過研究反覆驗證這支菌株的調理機能，並且透過基因定序，鑑定實際使用的菌株和研究用菌株完全一致，在此堅實基礎上打造而成的「菌株益生菌配方」，更是好菌中的菁英！

營養概念再進化， 益生菌喚醒腸道更好吸收

好 菌怎麼補充更加分？大部分人會好奇，好菌要早上吃或是晚上吃？空腹吃或是飯後吃？其實很多人不知道的是，益生菌搭配早餐是個好選擇！

很多人的早餐是麵包配咖啡，或是蛋餅配奶茶，這些常見的早餐選擇，其實都有著營養不均衡的問題。俗話說「早餐吃得像國王」，愈來愈多人開始重視早餐的營養是否足夠，增加早餐的優質蛋白質，或是富含膳食纖維的蔬果，卻很容易忽略營養的消化吸收是否順利。

為什麼即使早餐包含完整的營養，我們仍要當心這些營養可能消化吸收不易，無法為我們的身體所利用？這是因為，我們的身體有所

謂的「夜間模式」。

舉例來說，夜晚的腸道蠕動速度會比較緩慢，夜間的營養素也經常消耗掉，用來供應體內修補細胞組織等活動的使用，這樣的「夜間模式」，其實比較不利於營養的消化吸收。也因此，到了早晨，我們格外需要一個小幫手來重新喚醒身體、喚醒腸道，才能幫助營養消化吸收。

這個小幫手，就是益生菌！益生菌是我們體內的好房客，它們的重要功能之一，就是可以在一早喚醒腸道，扮演幫助營養消化吸收的關鍵角色。

所以，補充好菌的最佳時機，就

是搭配每天早上的第一餐。除了「早餐吃得像國王」，以包含完整營養的早餐搭配益生菌，益生菌可以喚醒腸道，創造健康的腸道環境，讓早餐所包含的完整營養，可以更有效率地消化吸收，提供身體利用，對於維持健康更有幫助！



補充膳食纖維，幫助你留下好菌

就 像人需要攝取充足均衡的食物，才能維持在健康的狀態，益生菌也需要食物才能元氣滿滿，因此我們要給予優質且足夠的好食物餵養益生菌，才能讓益生菌在體內繼續生存下去，安居樂業、繁衍茁壯！

這類「益生菌的食物」，擁有一個跟益生菌很相像的名字，稱為「益生菌」(prebiotic)，也經常有人稱它們為「益生質」或「益生元」。

益生菌通常是膳食纖維等寡糖及多醣類，人體比較不容易消化，但是可以供益生菌利用，作為益生菌的食物，因此建議想要讓好菌增加的人，日常飲食應該多多補充富含膳食纖維的食物，藉此打造能夠讓益生菌增長的優質環境！

全明星陣容！這些美味食物都富含益生菌

大蒜：大蒜的食物纖維中含有菊糖和果寡糖，能夠促進雙歧桿菌等好菌生長，避免致病菌增殖，而且生食熟食皆宜。

洋蔥：富含菊糖和果寡糖，能夠強化腸道菌叢及免疫系統的健康。

香蕉：香蕉含有少量的菊糖，未成熟的綠香蕉也含有大量抗性澱粉，都可以發揮益生菌的效果，幫助好菌生長，還有減少胃脹氣的作用。

燕麥：全粒燕麥含有大量的β-葡聚糖及抗性澱粉，具有增加腸道好菌、降低壞膽固醇、控制血糖、降低癌症風險等功效。

蘋果：蘋果含有果膠，果膠能夠增加腸道好菌，並減少有害菌的數量，蘋果皮也富含許多營養，建議連皮一起吃。

蘆筍：含有菊糖，菊糖有助於餵養腸道好菌如雙歧桿菌、乳酸桿菌等，能夠促進腸道益菌生長，此外，蘆筍還有預防特定癌症的作用。

大麥：每1百克的大麥中，含有2到10克的β-葡聚糖，能夠促進消化道中的好菌生長，也具有降低總膽固醇和壞膽固醇、可能幫助降低血糖濃度的效果。

海藻：海藻約有50到85%的纖維屬於水溶性纖維，能夠增進腸道益菌的生長，海藻還含有的多醣體有助於增加短鏈脂肪酸，幫助滋養腸道細胞，增進免疫功能。

腸道環境好了，營養到位了！

養 成富含好菌的腸道環境，最直接的影響之一，就是可以提升營養吸收的效果。

這是因為，益生菌具有營養轉化的作用，因此在腸道扮演著重要的角色。當我們吃下各種食物，經由體內消化液的作用，可以把食物從大分子變成小分子，幫助營養消化吸收，但是有了益生菌的作用，還能讓這些小分子進一步轉化，形成對人體有益的代謝物。

舉例來說，食物中所含的植物蛋白質、膳食纖維、植物營養素等，都是益生菌可以發揮功能、進一步轉化的營養成分，不僅幫助消化吸收，健康效果更升級！

植物性蛋白質：包含黃豆、毛豆、黑豆、豆腐等豆製品，全穀雜糧和

蔬菜、堅果等所含的蛋白質，以及大豆蛋白、豌豆蛋白、米蛋白等。研究發現，益生菌可以幫助轉換植物性蛋白質，讓植物蛋白經過消化分解更好吸收。

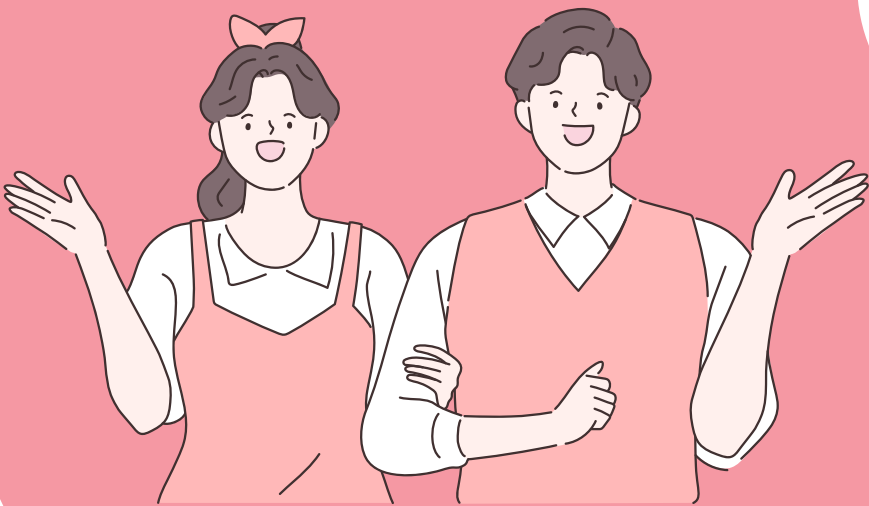
膳食纖維：人體不能消化分解的膳食纖維，需要益生菌協助來消化，益生菌還可以利用膳食纖維產生對人體有益的「短鏈脂肪酸」，例如丁酸，丁酸能讓腸道細胞之間維持緊密的連結，還能抑制發炎物質的產生，讓腸道及身體維持健康。

植物營養素：例如花青素、兒茶素、類黃酮等，都是耳熟能詳的植物營養素，可以經由益生菌轉換成不同結構的活性成分，為身體所利用，植物營養素也可以幫助提升抗氧化功能，和益生菌相輔相成，增加免疫力、促進健康。

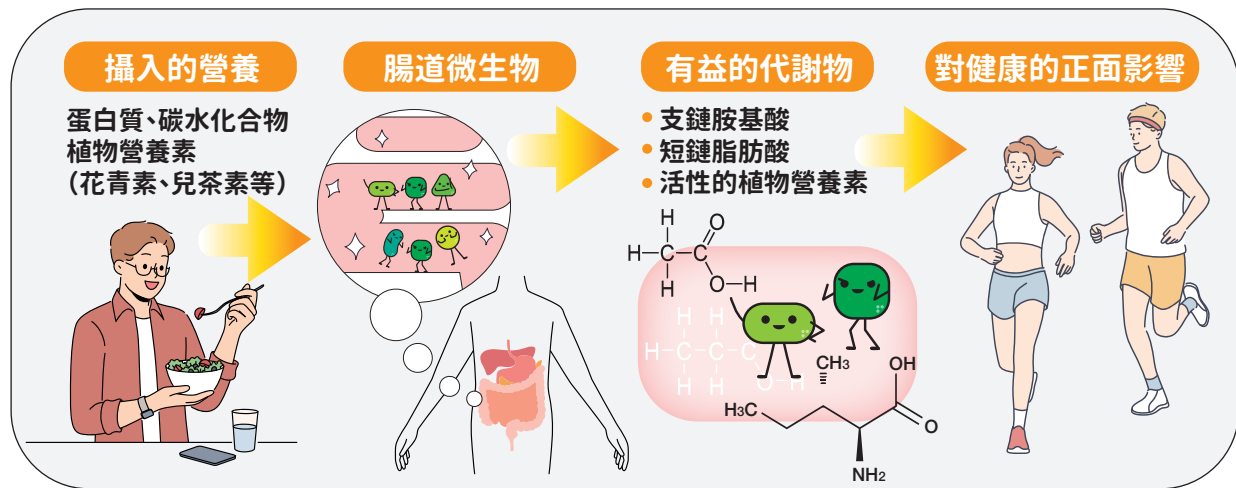
PART 3

好菌的健康威力

養好腸道才能留住好菌，但是好菌的威力，可不只有幫助維持腸道健康而已！腸道有全身最多的免疫細胞，良好的腸道環境及優秀的腸道菌，都有助於平衡免疫力。女性私密處好菌有抑制壞菌的作用，能夠防止感染異味。好菌還能影響大腦，給你每一天的好心情！



好的腸道環境才有辦法吸收營養，影響全身健康



菁英好菌調節免疫力！

腸道只有消化吸收功能嗎！錯了，還有免疫功能！體內約70%免疫細胞都在腸道裡，使得腸道成為重要的免疫器官，這意味著腸道菌跟免疫系統也息息相關。

在正常狀況下，健康的腸道細胞彼此緊密相連，免疫細胞就位於腸道細胞底下，好菌會手牽手，搶先卡位附著在腸道細胞上，讓壞菌無法附著或通過，杜絕病菌入侵，這樣一來，免疫系統就不會受到病菌的侵擾，也不會造成免疫力下降。所以，補充好菌的最佳時機，就是搭配每天早上的第一餐。除了「早餐吃得像國王」，以包含完整營養的早餐搭配益生菌，益生菌可以喚醒腸道，創造健康的腸道環境，讓早餐所包含的完整營養，可以更有效率地消化吸收，提供身體利用，對於維持健康更有幫助！

好菌危機

長期壓力、外食、晚睡、吸菸飲酒等因素，都可能讓腸道細胞發炎腫脹，腸道細胞之間就會出現縫隙，使得病菌有機可趁，入侵體內。

再加上腸道內除了好菌，還有壞菌、伺機菌，好菌和壞菌是競爭關係，伺機菌則是「牆頭草」，好菌佔優勢就跟好菌一起形成防護網，壞菌佔上風就跟壞菌一起作亂，所以當腸道環境不健康，壞菌和伺機菌群魔亂舞，好菌的防護功能也會隨之大減！

好菌大反攻

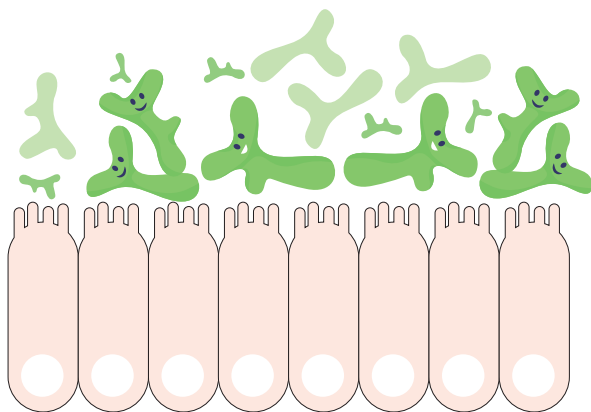
所以，平時要養好菌、養好腸，才能顧好免疫力！腸道的好菌和壞菌，就好像在玩搶椅子遊戲，若補充的好菌能夠抵抗胃酸膽汁，存活率高，而且黏著腸道細胞上的能力比壞菌還強，就能做到「腸道有好菌，壞菌沒位置」，避免壞菌入侵

腸道。

免疫力尚在茁壯中的小朋友，也可以補充好菌，而且應選擇有科研實證安全的益生菌，並且搭配補充鋅，鋅不僅是生長發育所需的營養素之一，也有助於提升免疫力。

對免疫力有益的好菌：

HN019、NCFM®
La-14、Lpc-37、
BL-04 等



▲ 好菌會手牽手，搶先卡位附著在腸道細胞上，讓壞菌無法附著或通過，杜絕病菌入侵

專屬好菌，養出健康私密處

女性私密處是全身最敏感又脆弱的部位，你可能不知道，益生菌是私密處的第一道防護屏障，更是讓你擁有健康女人味的關鍵！

存在於陰道的益生菌具有兩大功能，一是維持弱酸性環境，正常狀況下女性私密處pH值會維持在3.5到4.5，可以達到減少壞菌繁殖的效果，二是代謝產生抗菌物質，達到抑制壞菌生長的效果，也因此，維持私密處健康有助於讓益生菌正常運作，發揮屏障功能。

好菌危機

然而，許多特殊時期或生活習慣，都可能導致體質失衡，讓私密處「易生菌」，而且是壞菌，破壞

好菌生態。例如：生理期前後、懷孕產後、更年期，高溫潮濕的居住環境，愛吃甜食，少喝水，吸菸飲酒，平時經常熬夜，壓力大，經常穿著不透氣褲子，過度清潔私密處等。

當私密處的好菌持續下降，無法抑制壞菌，壞菌就會大量增長，菌叢生態徹底失衡，進而導致私密處不適，出現搔癢、異味、疼痛、分泌物異常等狀況。

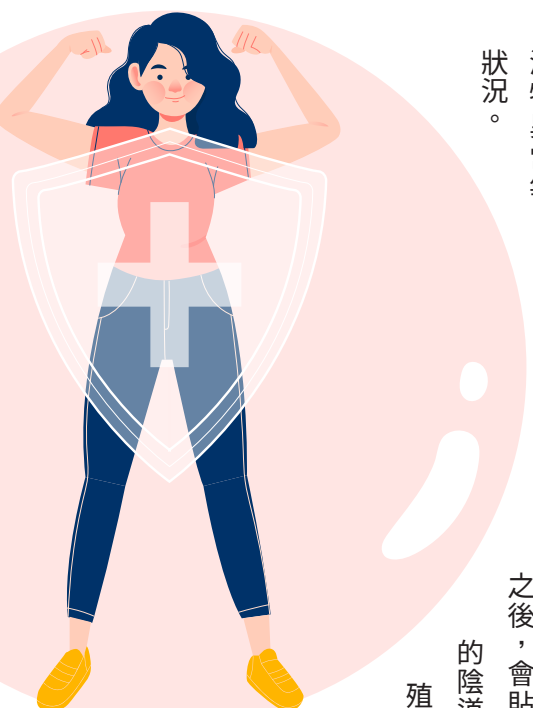
值得注意的是，竟有80%的女性都曾經罹患過陰道不適，其中更有50%反覆感染，只能持續忍受私密處不適的困擾！

好菌大反攻

也因此，額外補充好菌，有助於養成健康的私密處！

研究發現，90%乳酸桿菌可減少私密處不適的困擾。好菌進入體內之後，會貼附細胞，攀爬到鄰近的陰道口或尿道口，在此定殖好菌，並且開始分泌抗菌物質，同時使陰道環境的pH值逐漸降低到正常值，使得私密處的壞菌不易存活。

對女性私密處有益的好菌：
HN001、La-14、
NCFM® 等



好菌在腸道，創造好心情

有些人心情緊張時容易拉肚子，也有些人肚子餓了就會變得焦躁，你曾經想過為什麼嗎？

近年來科學家發現，大腦跟腸道之間，可以透過益生菌的代謝物、荷爾蒙、神經傳導物質等彼此聯絡，科學家將這種緊密的關係稱為「腦腸軸線」(brain-gut axis)，這也重新定義了腸道的重要性，腸道可說是「第二個大腦」！

也因此，益生菌不僅會影響腸道健康，還可能經由內分泌系統、自律神經系統、免疫系統，和大腦相互影響，和失眠、肥胖、心血管疾病、失智、情緒憂鬱和不穩定等都有關係。

好菌危機

現代人生活壓力大已經不是新聞，但是在過去疫情期間，台灣人的壓力指數更是攀升到全球第二

高，僅次於南韓，有96%台灣人認為自己處於壓力之下，如果經常感到倦怠，慢性疲勞，專注力下降，憂鬱，出現睡眠障礙，就要當心可能壓力太大，進而影響健康。

這樣的影響不僅是精神層面，也會經由「腦腸軸」實質影響我們的身體。例如當一個人長期處於憂鬱的狀態，有可能會引發腸道菌叢的改變，並且導致更加嚴重的憂鬱症。

好菌大反攻

近年來已經發現，平時多補充特定菌株的益生菌，有助於經由腦腸軸達到調整體質的效果。

若是平時壓力大容易憂鬱，可補充有助於提高多巴胺、血清素濃度的益生菌，多巴胺有「快樂荷爾蒙」之稱，血清素則是「幸福荷爾蒙」，若是缺乏多巴胺、血清素，就可能導致憂鬱症。如果睡不著，益生菌

也能產生 GABA，GABA 可以穩定心情，讓人放鬆好睡。

此外，壓力也容易消耗氧氣，並產生活性氧攻擊細胞，持續發炎導致疲勞無法消除。益生菌可以活化免疫系統，清除體內的自由基，改善體內發炎問題。



對紓壓好心情有益的好菌：
Lpc-37、B420 等



PART 4

如何吃對益生菌

益生菌 (Probiotics)，指的是「食入後對宿主（如動物或人類）有正面效益的食入性微生物」，簡單來說就是直接媒合符合需求的菁英房客，因此一定要先釐清自己有哪些需求，再經由養好菌 3 大步驟：選進來、住下來、生下菌小孩，才能真正達到調整體質的效果！



Step 1

把握3要點，選出真正優良的菁英菌株



想 要改善特定的健康困擾，打造健康體質，你需要的是「菁英益生菌」！

「菁英益生菌」是具有特殊功能的菌株，不只是好房客，更個個身懷絕技，為了身體健康把關，我們必須想方設法辨識出這些菁英菌株，就像我們平時驗證身份時要看身份證，我們也要透過「菌株科技」確定這些菌株是優良房客（菁英菌株），才能放心讓它們入住。

菁英菌株的身份資訊：確認菌種、菌株編號、基因定序

1. 看菌種名稱：你是哪裡人？

許多廣為人知的益生菌，例如A菌、B菌、C菌等，其實就是所謂的「菌種」，可以讓我們大略得知

這位房客的出身背景，以及可能具備的特性。因為不同的菌種，在體內的定殖部位，以及耐酸鹼、耐高溫等特性，大致上也會有所不同。

2. 看菌株編號：你是哪位？有什麼專長？

雖然菌種可以讓我們得到一些資訊，但是菌株才是決定益生菌功效的關鍵！

菁英益生菌都有自己的菌株編號，就像是益生菌的全名、身份證字號，透過菌株編號，我們可查到這支益生菌是否經研究證實有效，選擇確實具有功效的優秀菌株，更加有保障。

舉例來說，當我們聽說「乳雙歧桿菌 HN019」，可幫助排便順暢，

改善免疫系統，減少幼兒發燒腹瀉，我們可以查詢「HN019」這個菌株編號，就會發現HN019經過長達30多年及國際期刊45篇以上的研究與應用，是支具有研究實證的好菌。

3. 基因定序：驗明正身，確保品質！

在確定菌株具有特殊機能之後，還需要了解這支益生菌是如何被辨識出來的，因為優良的菌株科技，還包括嚴格的篩選標準，必須經過許多論文及臨床實證來鑑定菌株。

有什麼方式能為益生菌驗明正身？「基因（DNA）定序」就是好幫手！

所謂的「基因定序」是把菌株所有的DNA序列一一解碼、解讀，

要確認到DNA序列完全相同，才表示是同一菌株，這是辨別菁英益生菌菌株的重要依據，可以確保從實驗室的菌株到吃下肚的益生菌，都是同一個益生菌，所以強效如一，穩定性極高。經過基因定序的菌株，代表經過許多篇國際科學研究認證，對健康有實際的幫助，品質及功效也相對穩定。

目前市面上，有哪些益生菌菌株屬於菁英菌株？舉例來說，前面提到的「乳雙歧桿菌 HN019」，正是透過菌株科技以基因定序挑選出的菁英菌株。

其他像是有最多臨床實驗有助調整體質的「嗜酸乳桿菌 NCFM」，研究論文達2百篇以上，經臨床實驗可以改善腸躁症、減少便秘，還可以降低兒童感冒發燒症狀，另外還有能幫助打擊壞菌增加好菌的「嗜酸乳桿菌 La-14」，能夠改變菌叢生態的「乳雙歧桿菌 B-04」，幫助好菌生長的「副乾酪乳桿菌 Lpc-37」等，也都是目前市面上最熱門的菁英菌株成員！

菌屬 Genus
比菲德氏菌

菌種 Species
乳雙歧桿菌

菌株 Strain
HN019

好菌重點筆記

挑選有助於維持健康的菁英益生菌時，除了從益生菌的菌種、菌株編號加以辨識，最好還要具備基因定序的鑑定篩選，透過獨特的「菌株科技」3要點來挑選出菁英益生菌，才能保證這支益生菌真的是符合你需求的菁英益生菌，對自己的健康也會更有保障！



Step 2

優秀基因的菁英菌株 更勝於菌海戰術



使沒有任何保護也能留在腸道中，幫助維持健康。

基因定序、全程追溯，找出影響人體健康的好菌基因

什麼是「好菌基因」？為什麼具有「好菌基因」的菌株一定會特別強壯？

近年來科學發現，全身的微生物基因數相當龐大，其數量超過人類基因數約1百倍，甚至有「人體的第二基因組」稱號，科學家經由基因定序找出的菁英菌株，不僅比較有機會通過消化道考驗，在腸道落地生根、繁殖壯大，也能夠精準有效地打敗壞菌，維持良好腸道環境、調整體質。

而這些具有生存優勢的菁英菌

數量是有限的，單次補充過高的菌數，不見得能讓每一隻益生菌都發揮應有的作用，重點還是在於，益生菌在抵達消化道的時候，是不是還保留活性，活著的益生菌才能發揮最大功效。

因此，與其仰賴「菌海戰術」，不如選擇具有強壯體質的益生菌菌株！

過去找出好菌的方式，主要是在原有的好菌中找出更優秀的好菌，例如從乳酸桿菌中找出具有各種功能的菌株，但是這種作法，沒辦法保證這些菌株足夠強壯。現在還有另一種方式可以找出好菌，就是利用基因定序，直接篩選出具有「好菌基因」的菌株，這些菌株本身具有高存活率及高定殖率的特性，即

很 多人吃了益生菌卻無感，其實補充益生菌，首先要「吃對」，也就是選擇符合自己需求的益生菌，再來要「吃夠」，因為我們的消化道為了消滅試圖入侵的病菌，設有許多嚴苛的關卡，例如胃酸等，益生菌也必須通過這些試煉才能抵達腸道大顯身手。

也因此，市面上有許多益生菌產品主打高菌數，看似採取「菌海戰術」，就能讓大部分益生菌度過難關，但是，益生菌進入消化道之後，真實情況可能不如預期！

益生菌菌株要有高存活率&高定殖率！

即使一次提供數百億的高菌數，實際上能在消化道內定殖的益生菌

株，在實驗室中找到並經過研究實證有助維持健康之後，還要經過生產製造的流程，才能抵達你的手中，為了確保我們吃下的益生菌真的是具備「好菌基因」的菁英菌株，全程追溯履歷是相當重要的，從源頭到流程都一一嚴格把關，並經過公開透明的檢驗與反覆考察，才能打造出高品質可信賴的菁英益生菌保健品。

強壯優秀的菁英菌株，不借助外力照樣有90%存活率

只要選擇具有「好菌基因」的益生菌菌株，即使不採用菌海戰術或包覆技術，益生菌菌株本身也可以耐胃酸耐膽鹼，在通過消化道之後，還具有高達90%以上的消化道存活率，這類益生菌菌株也擁有良好的腸道黏著力，可以在腸道中搶先佔位置，不讓壞菌有隙可趁。

這些強壯優秀的益生菌菌株，除了在腸道落地生根，也可以自力自強，定殖在體內的合適部位，並且發揮預期的健康機能。

人體微生物基因數相當龐大，而腸道菌基因佔很高比例

好菌重點筆記

補充益生菌，高存活率、高定殖率很重要，建議選擇具備「基因定序」、「全程追溯」履歷的菁英菌株，菁英菌株耐胃酸耐膽鹼，通過消化道的存活率超過90%，還具有優秀的腸道黏著力，能快速將腸道變成自己的優勢主場，進而幫助維持全身健康。



從菌株開始篩選好菌基因！

益生菌全程追溯⑨大步驟

① 選擇好菌基因

從益生菌資料庫中篩選最多國際研究的菌株，並且有基因定序的完整解碼。

② 測試菌株

選擇耐胃酸、耐膽鹼的優良菌株。

③ 選擇最佳菌株組合

透過專業科學團隊深入了解人體需求，找出適合人們的最佳菌株組合，能夠在體內發揮最大功效。

④ 實驗室培養

科學家在實驗室用水和營養素培養篩選好的菌株，為之後大量發酵作準備。

⑤ 工廠發酵

大量培養菌株，並將水分和不需要的培養液分離，讓菌株存活在最佳的狀態。

⑥ 濃縮分離

將發酵液中的水份完全分離，並將菌株冷凍乾燥，保持菌株活性。

⑦ 生產

將最佳狀態的菌株與適合的植物營養-益菌生，以最好的比例搭配混合。

⑧ 包裝

使用最佳的包材包裝益生菌粉末，確保產品送到你手中時依然有活性。

⑨ 成品

對於益生菌產品的品質堅持，從好菌基因到成品，每一步都可以直接追溯。



Step 3

複方成分很速配 相輔相成打造幸福體質！



好菌重點筆記

選擇益生菌時，建議選擇結合多種菁英益生菌，並添加益菌生、優質植物營養的益生菌產品，效果及品質更有保障！

很

多營養保健品都有所謂的單方、複方，以益生菌來說，單方就是只有一種益生菌，複方可能是多種益生菌，也可能是搭配益生菌之外的其他營養成分。選擇益生菌產品時，建議將複方成分列入考量，若益生菌機能和其他營養成分可以相輔相成，好房客進駐就可以更有效率，調整體質也會事半功倍更有感！

速配成分1號：益生菌+益生菌，合作更有力

腸道中有上萬種菌，彼此之間的關係相當複雜，過去就有研究發現，補充單一益生菌很難達到調整體質的目的，因此不僅要選擇適合的益生菌菌株，還要幫忙找到益生菌好隊友，才能在進入腸道後打團體戰，

達到調整腸道菌叢平衡的效果。例如編號La-14、BL-04、Lpc-37的三支菌株組合，可以維持好菌濃度，抑制壞菌滋長，還可以生成對好菌來說很重要的丁酸，讓好菌更有活力，發揮穩定消化機能的效果。

速配成分2號：益生菌+益生菌，有助於好菌定殖

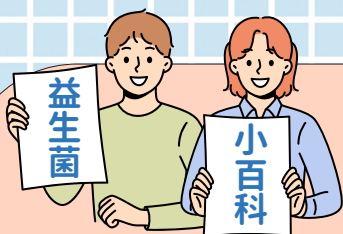
益菌生通常是膳食纖維，可以作為益生菌的食物，如果可以持續不斷地餵養益生菌，對於腸道好菌的生長和繁殖有好處。例如優質菊苣根含膳食纖維菊糖等營養素，就是重要的益菌生，能幫助益生菌健康生長。

速配成分3號：益生菌+優質植物營養，相輔相成

優質植物來源的營養成分，除了作為益菌生幫助好菌的定殖及壯大，還可以在許多方面輔助益生菌，幫助益生菌更進一步發揮調整體質、增強體力的作用。

例如萃取自天然植物的SOD酶（超氧化物歧化酶）或維生素C，有助於清除活性氧，改善發炎、減輕疲勞，全方位強健抵抗力，也有些專為女性打造的益生菌，會添加研究證實有益的蔓越莓成分，幫助維持私密處健康。

這些優質成分都應該具備全程追溯，從種子開始篩選植物，且從種植到萃取都經過嚴格把關，才能確保品質，真的有輔助益生菌的效果。



早安健康嚴選、國際研究實證！
7 種具有特殊功效的菁英菌株，一起來看看吧！

菁英菌株	圖示	功效	位置
乳雙歧桿菌 HN019 <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i>		使排便順暢，以及提升免疫力	大腸
嗜酸乳桿菌 NCFM® <i>Lactobacillus acidophilus</i>		最多臨床實驗的乳酸菌，幫助調整體質	小腸、私密處
嗜酸乳桿菌 La-14 <i>Lactobacillus acidophilus</i>		打擊壞菌，支援增加好菌	小腸、私密處
乳雙歧桿菌 BL-04 <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i>		協同其他菌株，幫助好菌平衡	大腸
副乾酪乳桿菌 Lpc-37 <i>Lactobacillus paracasei</i>		透過腦腸軸幫助大腦健康	小腸
鼠李糖乳桿菌 HN001 <i>Lactobacillus rhamnosus</i>		幫助維持私密處健康	私密處
乳雙歧桿菌 B420 <i>Bifidobacterium animalis ssp. lactis</i>		改變菌叢生態	大腸





早安健康授權紐崔萊印製



322367