

《腸道與健康美》

英國註冊營養師金志明先生
2013年5月8日

香港女性飽受美容問題困擾 宿便成元兇

香港女性常見美容問題



小肚腩
(假肚腩?)



口臭



暗瘡

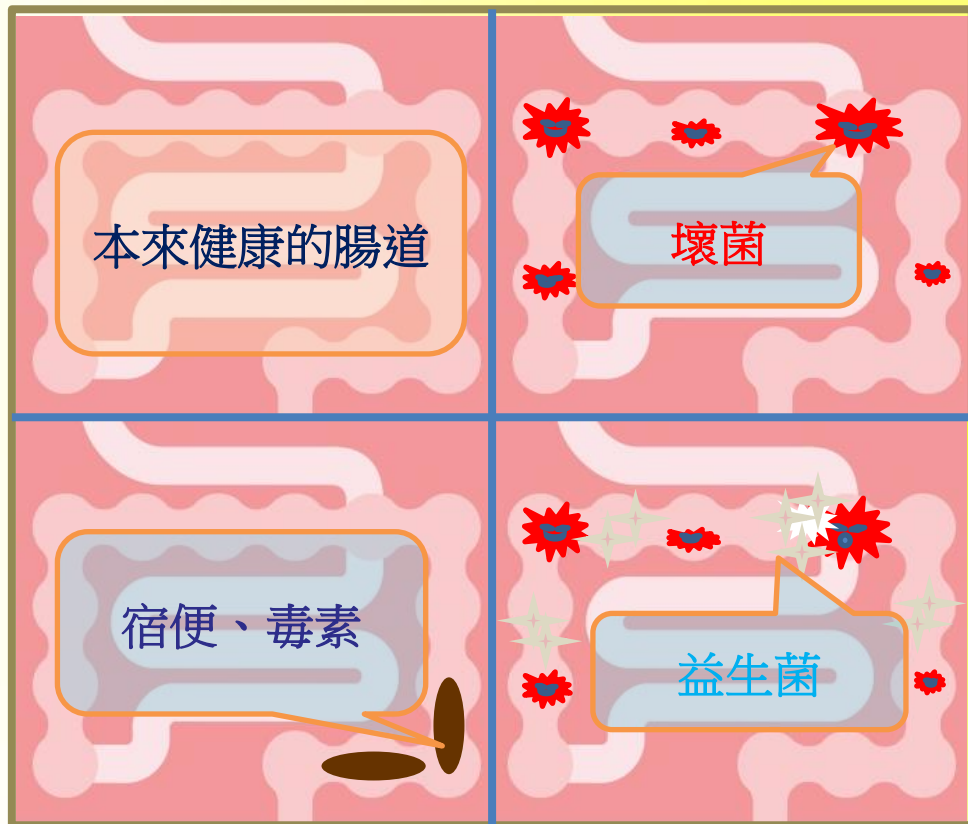


皮膚敏感



美容問題與腸道健康 息息相關

腸道環境



壞菌當道致腸道蠕動不正常，造成宿便囤積，估計每人可積聚6-13磅宿便，而便秘者更可積聚15-24磅宿便，構成「假肚臍」。

腸內的毒素也導致各種皮膚變差的美容問題。

香港女性不自覺排便質素低

糞便形狀—反映排便質素

 A	難以排出，狀似果仁或粒粒狀。
 B	狀似香腸或條狀，但凹凸不平。
 C	狀似香腸或條狀，但表面有裂痕。
 D	容易排出，似香腸或條狀，但較平滑和軟身。
 E	容易排出，軟塊，邊緣清楚。
 F	稀爛，邊緣碎而不清。
 G	沒有固體大便，完全是液體的水狀。

← 只有這款形狀才是健康靚便便

腸道失衡—便秘徵兆

- 不是每天有排便?
- 排便時費力及需時（超過5分鐘）?
- 便便經常呈硬體或粒狀?
- 感覺肚谷谷/肚脹?
- 有排便感覺，但排不出來?
- 經常有去不清便便的感覺?

結果	
1-2項	開始有便秘跡象，應多加注意，以免情況嚴重
3-4項	已有便秘問題，要認真正視!
5-6項	已有嚴重便秘問題，應立即解決!

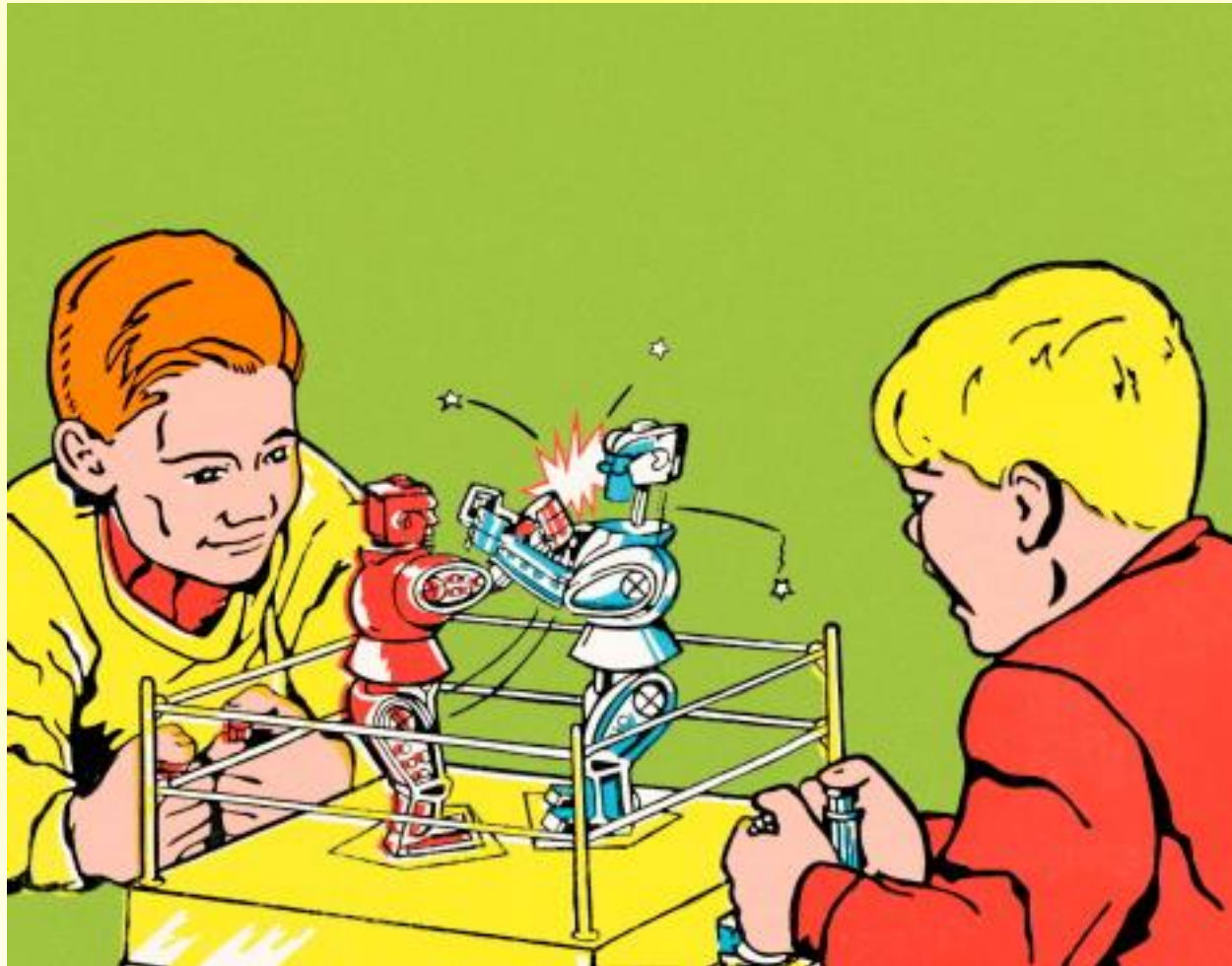
排便重量之餘，更要重視質素，才反映真正的健康腸道。

香港女性對腸道健康 一知半解

排便三寶—相輔相成的關係



腸道內益生菌與惡菌之爭



養成壞菌的成因—飲食習慣



平衡的腸道環境

7:3 益生菌與壞菌
最佳比例



認識益生菌

高耐酸性BB-12領航

益生菌

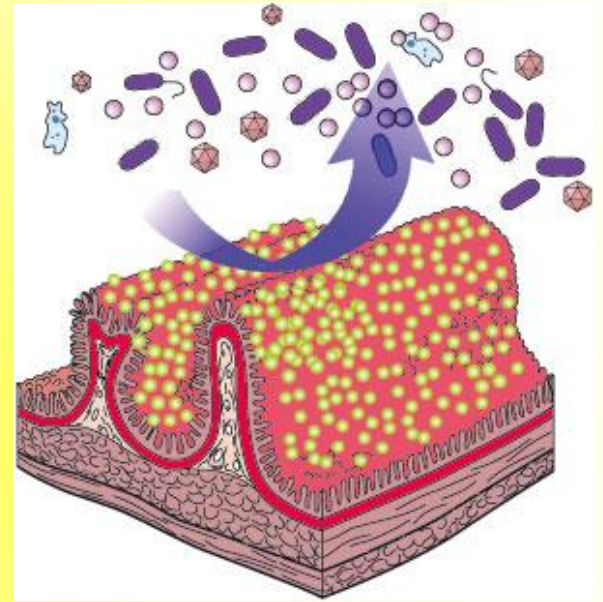
- 「益生菌」就是「補充予人類或動物，藉由增進其腸內菌叢之品質，而為宿主帶來助益的單一或數種微生物」(世衛定義)
- 無害，能改善腸道環境

最常見的益生菌

- 乳酸桿菌 (Lactobacillus acidophilus, 簡稱 A 菌)
- 雙歧桿菌 (Bifidobacteria, 簡稱 B 菌, 亦稱比菲德氏菌)

益生菌主要功用

- ✓ 整腸，對付壞菌
- ✓ 增強免疫力
- ✓ 減少過敏症狀
- ✓ 分解毒素排宿便
- ✓ 舒解腹瀉(特別是抗生素引起的腹瀉)



為何要補充益生菌？

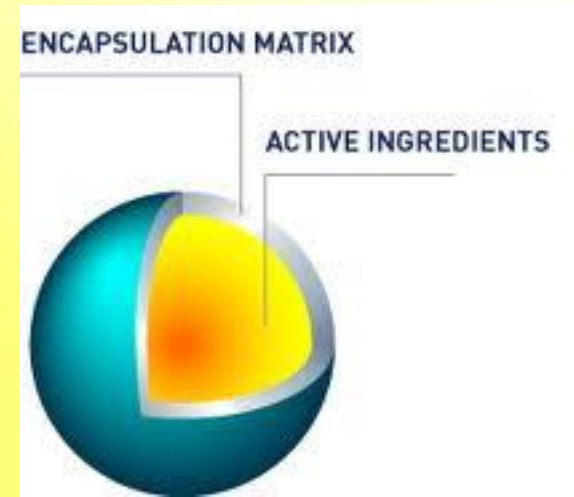
- 益生菌為腸道原有細菌之一，補充益生菌可製造更有利益生菌生存的腸道環境
- 一般香港女性飲食習慣，較難讓腸道產生足夠的益生菌，補充益生菌有利腸道蠕動及健康。



Bifido Bacillus-12 (BB-12) 益生菌

益生菌中最好的菌種之一

- BB-12是一個菌種名稱，在全球擁有最多的臨床測試
- 屬於益生菌中的雙歧桿菌(B菌)
- 臨床實證：BB-12**高耐酸性**，直達腸道，不會像其他菌種在胃部被胃酸殺死



Bifido Bacillus-12 (BB-12) 益生菌

益生菌中最好的菌種之一

- 全球超過200項臨床測試，證實：
 - 增加排便量及排便次數
 - 改善便秘
 - 改善肚瀉
 - 促進整體腸道健康
 - 減少過敏症狀



BB-12益生菌

臨床證實：改善便秘、提升排便質素、安全

臨床研究

測試菌種：雙歧桿菌 BB-12

研究設計：試驗1：為檢驗BB-12酸奶對排便次數和腸道菌群的影響，在一為期8周的雙盲安慰劑對照交叉試驗中，41名健康成年女性（平均年齡21歲）在輕度便秘（每周排便次數<4次）或無便秘（每周排便次數>5次）試驗期分為4階段，每階段2周，分別為無服用期（1和3階段）以及服用期（2和4階段），分別服用含BB-12/安慰劑的發酵酸奶。試驗2：為檢驗大量服用含BB-12酸奶的安全性，另外18名健康成年女性（平均年齡21歲）參加一為期3周的試驗，分為服用前（1周），服用期間（1周）以及服用後（1周）。

劑量：10億活菌數／100克

每日總活菌數：試驗1：10億活菌數／天；試驗2：30億活菌數／天

結果：試驗1：與服用安慰劑期間相比，服用含BB-12酸奶期間所有受試者及輕度便秘者**排便次數和排便量均顯著增加**（ $P<0.05$ ），**糞便顏色、氣味和形狀也有所改善**。服用含BB-12酸奶期間糞便總菌數中雙歧菌的含量（34.5%）不僅顯著高於服用安慰劑期間（24.3%, $P<0.05$ ），而且顯著高於非服用期間（22.8%, $P<0.05$ ）。試驗2：受試者腹部症狀如腹痛、腹脹、排氣、腹瀉、腹鳴等無顯著變化。

日期：2005

研究機構：Central Research Institute of Yotsuba Milk Products; Fuji Female University; Japan Collection of Microorganisms, RIKEN, Japan

BB-12益生菌

臨床證實：改善便秘、安全

臨床研究

測試菌種：	雙歧桿菌 BB-12
研究設計：	在一7周的雙盲交叉試驗中，36名志願者（平均年齡28歲）隨機服用含BB-12的酸奶或安慰劑酸奶。記錄受試者的排便次數和大便性狀，並檢測糞便樣本的菌群。
劑量：	1000萬活菌數／克
每日總活菌數：	9億活菌數／天
結果：	服用BB-12很安全。與服用前相比，對於有便秘傾向的受試者服用BB-12後排便次數顯著增加（ $P<0.05$ ）。與安慰劑組相比，BB-12組糞便樣本中雙歧菌數量顯著增加（ $P<0.05$ ），而魏氏梭菌的檢出率則顯著降低（ $P<0.05$ ）。
日期：	2006
研究機構：	Ikaruga Gyunyu Co., Ltd.; Furuya Milk Products Co., Ltd.; Himawari Milk Co., Ltd.; Osaka Municipal Technical Research Institute, Japan

正視排便 三管齊下 終生美麗



多飲水



服用最有效高
耐酸性補充益
生菌



多攝取纖維

謝 謝