

益生菌健胃整腸 應不會反覆便秘

2012年05月26日 蘋果日報

諮詢專家：汐止國泰醫院腸胃科主任楊瑞能

採訪整理：記者邱俊吉

Q：我只要一吃益生菌，便秘即可獲改善，但長期吃益生菌是否會產生依賴性？

A：益生菌指的是對人體有益的細菌，若長期食用益生菌，確實有可能改善胃腸環境，進而減少便秘，但前提是要「長期食用」，一般而言要吃3到6個月，且吃的是「真的」益生菌。

不吃就便秘多假貨

之所以強調「真的」益生菌，是因市面上有許多號稱益生菌的產品，其實不是益生菌，而是瀉藥，民眾辨識方法很簡單，只要一吃所謂的益生菌，便秘馬上緩解，一不吃，便秘又發生，那就不是真的益生菌。因益生菌的效用是改善腸胃環境，當腸胃已改善，就不該再有反覆便秘情形。而腸胃環境改善後，民眾也不用再吃益生菌，長期吃不會有依賴性的問題。