



## 資訊快報

# 益生菌有助於減少炎症 和提高免疫力

March 2020 – 台紐乳品



## 對於益生菌的認識

人們越來越多地意識到腸道微生物的重要性，以及微生物對於維持腸道平衡、對於消化和心理健康的重要性，而 益生菌 被證明能有效減少炎症和提高免疫力。

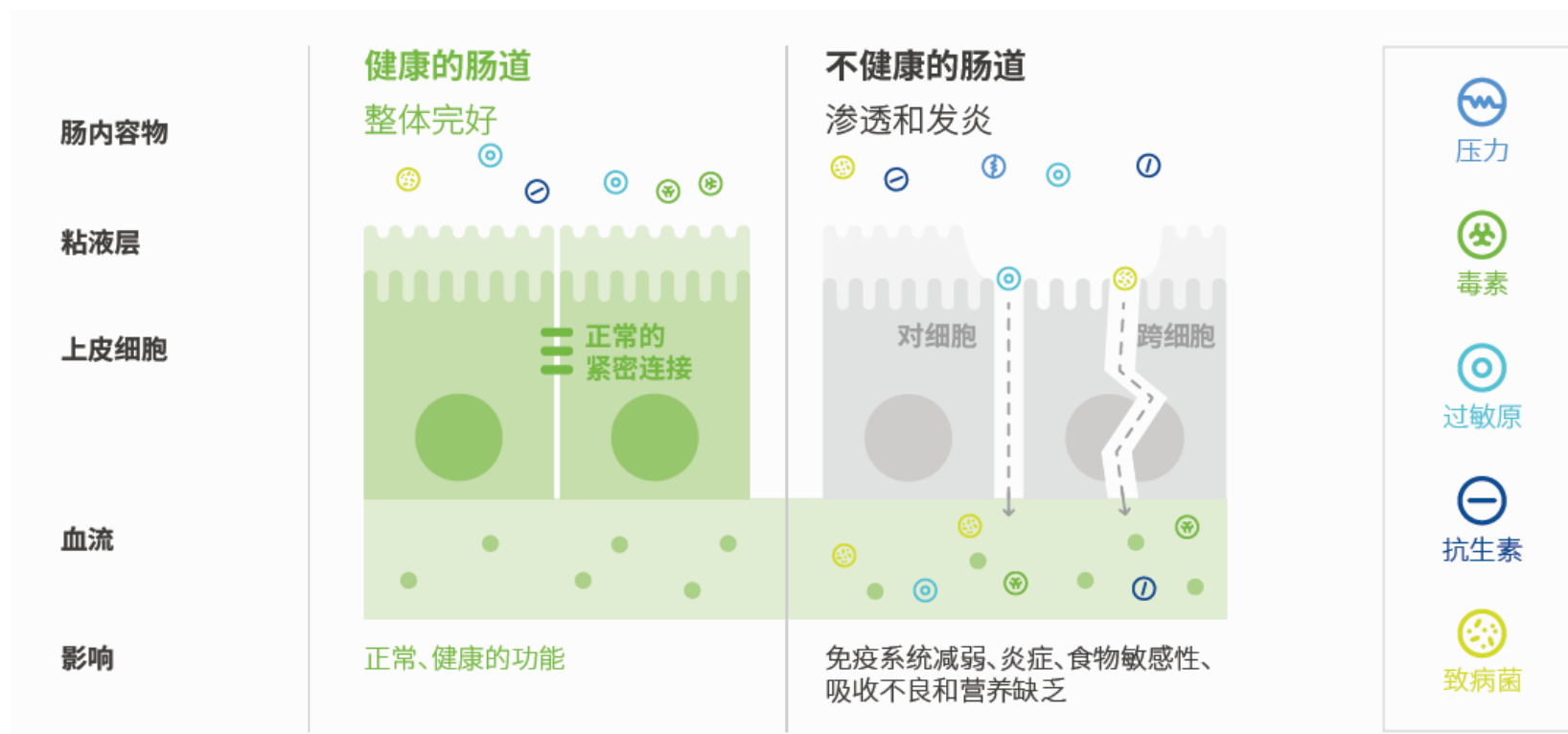
益生菌是“活的微生物，當給予足夠的量時，可以給宿主帶來健康的益處。”

(食物中的益生菌：Health and nutritional properties and guidelines for evaluation - FAO Food and Nutrition Paper 85.2006)

# 腸道是人體的免疫器官之一

腸道完整性對於良好的腸道健康和全身健康至關重要。

在健康的腸道中，腸壁的完整性可防止不良的腸內容物進入身體。  
 在受損的腸道中，這些成分可以進入血液，導致免疫和炎症反應。



## NZMP兩種獨特的菌種

這兩種菌株最初於20世紀90年代末在紐西蘭開發，多年的臨床研究證實對人體健康帶來好處，例如：改善消化系統和腸道健康，增強和維護免疫力。

◆ 乳酸雙歧桿菌HN019(BifidoB 019)

來源於優酪乳培養源

◆ 鼠李糖乳桿菌HN001(LactoB 001)

從乾酪中分離所得

## 鼠李糖乳桿菌HN001

### 支持腸道完整性和提高免疫力

在體外研究中，NZMP LactoB 001 (HN001) 已被證明可以加強腸道屏障(Anderson et al., 2010; Barnett et al., 2018; Putaala et al., 2008) ，

並被發現是最好的商業化菌株 (Anderson et al., 2010) 。

NZMP LactoB 001 (HN001)不會降解排出腸道的保護性粘膜層的成分 (Zhou et al 2001) ，因此身體保持了這種天然的感染屏障。



# 乳酸雙歧桿菌HN019

## 支持免疫、預防感染

NZMP BifidoB 019(HN019)也表現出有“預防腹瀉感染”的證據 (Hemalatha et al., 2014)

以及其它類型的感染，如牙周炎 (Invenici et al., 2018; Oliveira et al., 2017; Ricoldi et al., 2017) 、

痢疾、肺炎、發熱性疾病和下呼吸道感染(Sazawal et al., 2010a and b) 。

BifidoB 019 (HN019)還減少與感染相關的炎症(Invenici et al., 2018; Oliveira et al., 2017; Ricoldi et al., 2017) 。



# 益生菌 在營養方面的重要性

## 可以增強身體對礦物質的吸收

益生菌通過產生短鏈脂肪酸(SCFA)來促進吸收。SCFA的產生降低了腸道中的pH值，促進礦物質從腸腔流入血液。益生菌已被證明可以增加各種礦物質的吸收，包括鐵、鎂和鈣。

NZMP LactoB 001(HN001)已被證明可以在臨床前試驗中改善鈣和鎂的保留並增加骨礦物質密度(Kruger et al., 2009)。鈣是肌肉收縮和骨骼健康的重要礦物質，而鎂是一種參與能量代謝和肌肉活動的礦物質(Zhang et al., 2017)。



## 益生菌 在營養方面的重要性

NZMP BifidoB 019(HN019)經臨床驗證可提高鐵的有效性。在已經接受鐵補充的兒童中，與未接受益生菌/益生元的組相比，添加NZMP BifidoB 019和GOS顯示貧血和缺鐵減少45%(Sazawal et al., 2010a and b)。

這意味著益生菌可以幫助某些群體(例如食欲低或飲食受限或限制的個體)最大化食物或營養補充劑中營養素的有效性。



# 把握機遇

相關市場研究表明，大約**50%**的人擔心其免疫力，**87%**的消費者有興趣購買具有免疫健康益處的飲料和食品。

顯然，消化健康問題在成年人群中普遍存在，**60%**的全球消費者認識到其腸道健康如何影響整個身體。

這對營養公司來說是一個巨大且不斷增長的發展機會，也是**NZMP**未來將繼續探索的領域。

Source: Optimise Your Health – 2017 – DSM; GlobalData, TrendSights Analysis: Wellbeing, Dec. 2016; n=28,000





欲獲取更多資訊，  
請聯絡您的戶區經理或  
請加入好友 **Line@** 台紐乳品。

