



06

如何選擇益生菌產品？

### 1、**確認該品牌是否為活菌及有效期限內活菌數是否足夠---**

能夠生存在腸道內的有益菌數 = 菌數 X 定殖率，推薦挑選活菌數20億以上的品牌為佳，並須確認在有效期限內仍達20億。

### 2、**確認有無安定性試驗---**

有效期限內益生菌的有效性與安全性。

### 3、**菌株腸道定殖的能力---**

益生菌需具有抗胃酸、抗膽鹼、腸道黏膜表皮細胞高附著的能力。

### 4、**菌種及菌株要審慎挑選---**

應選擇菌種與訴求重點的聯合產品。

### 5、**有「菌株編號」的品牌產品更安心---**

有菌株編號如NCIM、ATCC系統，經基因鑑定的菌種，確保採用已確認有效益生菌。

### 6、**是否採用「凍晶」技術---**

使用凍晶技術的益生菌較能抵擋胃酸破壞，效果更加分。

### 7、**有無「益生質」的添加差很大---**

益生質，是提供給腸道好菌的食物來源，它們是無法被人體消化吸收的食物成分，卻可促進腸道益生菌的生長或活化，並促進腸道健康。

### 8、**有無糞(屎)腸球菌添加---**

糞腸球菌 (Enterococcus faecalis) 和屎腸球菌 (Enterococcus faecium) 兩款菌種被要求於 2019年 7 月後不得作為食品原料使用。



衛生福利部   
@mohw.gov.tw

#台灣加油  
#正向防疫  
#謝謝所有第一線人員  
#謝謝所有協助防疫的人  
#謝謝每一個願意配合的你

