

益生菌生成物的驚人效果

吃好菌 不如養好菌

謝明哲◎監修

安靖汶・李玲宜・楊莉君◎合著



晨星出版

【推薦一】

直接在腸道新生與活化的好菌

臺北醫學大學 講座教授／謝明哲

隨著大眾對健康知識的關注提升，腸道健康的議題不斷被提出來探討，原因在於腸道是人體健康運作的根源，就像「腸道好，活到老」這耳熟能詳的廣告詞，可說是道盡了腸道對於人體整體健康的重要性與主要性。

而要維持腸道健康，就一定要提到腸道菌，因為體內腸道菌是維持身體活力健康的重要關鍵，近年來許多研究發現，人體的腸道裡棲息著為數龐大的細菌，數量達百兆之多，但腸道菌也有分「好菌」、「壞菌」、「中間菌」，其中好菌更負責人體主要的營養吸收、免疫、代謝、排毒等，一旦「壞菌」過多，而「好菌」又無法維持，那麼腸道菌不健康，我們身體當然就不健康，腸道菌生病，我們自然就容易生病。

維持腸道健康方法很多，很多人會選擇直接食用益生菌來增加腸道好菌數量，而根據多年在醫學界的探討與經驗分析，直接食用益生菌產品有下列幾項限制之處，包括：好菌會被胃酸與膽鹼殺死、好菌到達腸道中無法停留、外來好菌無法成為體內的腸道益菌，同時好菌種類如何能增加且在腸道中生長，都是醫學界一直努力研究的目標，如今，「益生菌生成物」的問世，透過提供體內腸道好菌營養與活力來源，直接在體內腸道新生與活化好菌，就完全克服了上述困擾，為人類健康帶來全新的領域。

益生菌生成物本身並非活菌，而是以特殊菌種利用天然素材培養發酵，經過長時間的熟成、過濾、純化等專業技術製成的生成物，含有豐富的活性異黃酮、皂素、核酸、胺基酸、礦物質與維生素等，這些成分能自然促進自身腸道的原生益菌生長，保持原有自身腸道的菌叢生態，同時活化與增生體內腸道好菌、更能同時減少壞菌的數量，藉由最符合「自然原則」的方式由體內腸道自行量身訂做好菌並照顧腸道健康與維持腸道環境，進而調節與增強人體免疫系列功能，如此才能面對越來越多變的病毒和病菌侵擾，畢竟生命只有一次，我們既然無法改變外在的環境，就必須要讓我們的身體更強健，才足以面對危機重重的健康挑戰。

本書摒除了艱澀的學術理論，即使沒有醫學背景的讀者，也能透過淺顯易懂的文字，了解益生菌生成物對身體的實際應用，這樣的新觀點勢必成為重要的保健概念，更希望能增進人們了解真正健康的關鍵因素。

關於謝明哲 博士

■學歷：臺灣大學農業化學研究所博士

■經歷：臺北醫學大學教授、系主任、研究所所長、學務長、公共衛生暨營養學院院長及副校長

中華民國營養學會第八、九任理事長

中華民國肥胖研究學會第一、二任理事長

■現任：臺北醫學大學講座教授

【推薦二】

益生菌生成物

佰研生化科技股份有限公司 總顧問／羅文森

我們這些在臺灣的教育系統下長大的人，小學六年的努力方向就是考上一所好的中學，進了好の中學以後，才有希望考進好的大學。所以小學六年努力的念書，不斷的補習。上了中學以後，才慢慢的了解，原來念書，也可以跟同學們在操場上踢球，周末可以騎腳踏車到郊外去玩。到了初中二年級，開始念生理衛生的時候，才知道原來男生跟女生是不一樣的，也才開始認識自己的身體。很可惜，過了初二以後，就沒有別的機會可以學得更多了。

民國五十五年，我考進了私立東海大學化學系，畢業以後繼續到美國去念化學研究所，念完博士學位以後，開始工作，一步一步地進入了製藥行業，有將近二十年的時間，對自己的身體與健康越來越深入地了解，也才知道我們的身體有多奧妙，真可以說是學無止境。

本書將我們的腸道生態說得很仔細，讀者也很容易懂。其實腸道是一個非常重要卻經常被忽略的器官。我第一次聽到我們的小腸有6~8公尺長，我就跳了起來，仔細的端詳自己的肚子，很難想像自己扁扁的肚子裏會有那麼長的一條東西。

繼續研究才知道，腸道裡的絨毛，如果全部展開，整個的面積超過一個網球場，而且很多資料都這樣說。我們也到實驗室去，把動物的小腸打開，把絨毛展開，用放大鏡仔細觀察，仔細的計算展開的面積，果然是大得驚人。後來到網球場去打球的時候，都不斷地看自己的肚子。

小腸裡不但是面積很大，而且還有四百到六百種細菌，在厭氧的環境下默默的工作。我們身體裡的所有的器官都需要養分與能量，而這些都是由小腸裡的菌叢把吃進去的食物分解然後吸收的。我們吃進去的東西也有很多是對身體有害的，小腸裡的菌叢把對我們有害的東西，很仔細得挑出來，然後再排泄出去。

有很多的資料顯示，小腸是我們身體裡除了大腦以外最重要的一個器官。甚至於我們大腦裡面神經傳遞所需要的血清素，也都在我們的小腸裡。

製造益生菌生成物的公司是以維護消費者健康為己任，而非賺錢。因為現在已經很難找到有哪一家公司願意花一年的時間把大豆、薏仁和芝麻，在極為複雜的條件下作出產品來。

這本書不但淺顯且仔細地，告訴我們腸道的基本知識，也給我們如何保護跟增生腸道內的好菌藉以去除壞菌，把中間菌轉變變成好菌。請將此書當作參考書，更深入地了解自己的身體，並且把所學到的東西與朋友分享，一定會受用無窮的。

關於羅文森 博士

■學歷：東海大學化學系畢業

美國奧柏林大學化學碩士

紐約州立大學石溪分校物理化學博士

■經歷：美國莊臣公司／臺灣莊臣公司總經理

美商華納蘭茂集團公司／臺灣公司總裁

羅氏企管顧問公司負責人

美國華生制藥公司／亞洲地區總裁

臺灣天鵬生技公司的顧問以及常州同大消費品公司的顧問

■現任：現任佰研生化科技股份有限公司總顧問

現任臺灣和成公司的資深顧問

【推薦三】

謹以 個人一生對生物科技的經歷與研究心得 鄭重推薦

健康不老關鍵——益生菌生成物！

陳熙林 教授

本人從事生技製藥研發工作已歷數十載，從早期在食品公司擔任醱酵製程與創新產品顧問，到後來創辦汎球藥理研究所——此機構主要以研發新藥的藥理研究及微生物菌種開發及改良的醱酵研究，主要的客戶均為世界各大藥廠、生技公司及食品公司，每天所從事的工作都與我們的健康生活息息相關，根據個人一生的經歷與研究心得，深深體會到腸內益生菌的奧妙與其對人體健康的重大貢獻。

對人體有益的微生物，都可以稱之為益生菌，菌種經由攝取進入人體，要到達其他部位並不容易，俗稱的益生菌主要指的是在腸胃道及其附近，對人體健康有益的好菌。它

同時扮演著預防與治療的雙重角色，目前比較常聽到的益生菌，是乳酸桿菌（即是一般所說的L菌），其中最著名的就是嗜酸性乳酸桿菌（即一般所說的A菌）、副乳酪乳酸桿菌（一般稱為LP菌）等；另一種也非常有名的，是比菲德氏菌（即一般所說的B菌），例如雷特氏B菌、龍根氏B菌等。益生菌通常具有抑制壞菌生長、調整腸胃道免疫功能、及幫助消化乳糖和寡糖等優點。當腸道菌相失平衡導致壞菌佔優勢時，人體將會出現許多疾病，如抵抗力減弱，過敏、衰老等症狀，解決之道在如何恢復以益生菌為優勢的菌相。所以腸道菌相的研究一直是醫學上非常熱門的題材。

一般通常見的發酵產品，如優格、優酪乳等，雖然含有活的益生菌，但並沒有強大到足以保護我們。因為這些菌種被攝取後，經過胃酸及膽鹼的嚴重破壞，在到達腸道前大多數已經死亡，少數存留下來的益生菌，在抵達腸道時，並不能附著在腸道上面，只會隨糞便排出，可說是一種通過菌；況且在腸道無氧的狀態下，根本無法存活。所以寄望透過攝食優格、優酪乳以補充腸內益生菌，簡直是緣木求魚。為了尋找補充腸內益生菌的有效方法，科學家在西元一九九〇年之後，曾嘗試使用各種包覆菌種的技術，讓益生菌順利達到腸道以發揮其應有的作用，但成效有限。俗語說「窮則變，變則通」，科學家終於出現了「與其吃好菌不如養好菌」的新思維。尋找不被胃酸及膽鹼破壞又能夠強化益生菌繁殖增生的食物，乃

是科學家近年來所努力的目標。經過漫長的時間研發所製造出來的「益生菌生成物」，正符合了這種條件與需求而問世，有了它，將改善腸道菌相，使大眾的健康獲得保障。

人人皆知以五穀類為培養基所醱酵出來的產品是最天然安全，但要找到真正安全又有效的產品，誠非易事。過程的艱辛非一般人所能體會，從菌種及五穀類的篩選，發酵條件的最適化，發酵產物的分離、萃取、濃縮與純化，到安全性與功效測試，沒有堅定不移的信心、堅強的研發團隊及雄厚的資金作後盾是不可能辦到的。本人有幸領導佰研生技團隊，一一克服在漫長研發中，所遇到的困難與挑戰，更慶幸克緹集團負責人陳武剛董事長及佰研生技陳樂維董事長為了人類健康著想，以及對本團隊的充分信任與支持，投入大筆資金，讓研發團隊在沒有資金壓力的情況下，得以放手進行非常完整的研究與實驗。經過長達十年的研究，終於精挑細選最適合於華人的多種益生菌進行單獨最適化培養，再將它們共棲培養於三種最優質的天然素材（非基因改造大豆、薏仁與芝麻），模擬腸道中無氧環境，以最適當的發酵條件（包含酸鹼值與恆濕恆溫），歷經365天，二階段熟成，過濾分離殘餘物，萃取純化出對人體有效益的成分，以此成份讓益生菌不斷進行自我進化、優化而分泌更好的生成物，再經低溫濃縮、萃取純化等繁複程序，淬煉成「益菌共生萃取液」，也就是「益生菌生成物」，以此原料製成質純量足的「益生菌生成物」濃縮液狀食

品，提供注重腸道保健的有識之士享用。

很榮幸能推廣這本書，讓社會大眾充分瞭解「益生菌生成物」的作用機轉，以及「益生菌生成物」在維持及改善腸道菌相平衡所扮演的重要角色。它是一本淺顯易懂，日常生活保健必備的參考書，它提醒我們維持腸道菌相平衡的重要，並告訴我們如何達到此目標——均衡飲食、正常作息、適當運動與一顆喜樂的心。而「益生菌生成物」將是預防與治療腸道菌相失衡的不二選擇，但願所有人因讀了這本書而開始並持續注重自己腸道健康，以保青春活力，更期待大家因自身受惠而以傳播福音的心情，分享給周遭的親戚朋友。

關於陳熙林 教授

■曾任：臺灣必治妥藥理研究所 研究員

汎球藥理研究所（股）公司 創辦人／董事長

■現任：佰研醱酵研究所 研發負責人

■汎球醱酵研究所 簡介：

汎球藥理研究所創立於民國六十年，主要分為藥理研究所與醱酵研究所。

藥理研究所：專職於中西方藥物的藥理測試工作，主要的業務為接受客戶的委託，以協助客戶從事新藥的開發及藥效的評估，是業界最有經驗的藥理試驗委託研究服務機構。

醱酵研究所：專職於菌種改良、醱酵產程、厭氧操作及新藥開發之天然物資源的專業合約研發機構。主要客戶群均為國際各大藥廠、食品廠、化學工廠、生技公司及藥物研究開發機構。

【推薦四】

健康的新思維

上海營養學會 副理事長／蔡美琴

毒素堆積，不僅僅讓你看上去肌膚暗沉、失去光澤、容顏憔悴，你還會發現自己免疫力下降、經常疲乏、腸胃敏感、記憶力減退，甚至衰老也會提早到來。所以，及時排除毒素，才可以拯救機體活力。

腸道是人體排毒的主要通路，維持腸道健康非常重要。本書深入淺出地論述了腸道內菌群的分佈與作用、如何有效補充益生菌，以及益生菌提升人體免疫力的作用；仔細分析了腸道內缺乏益生菌會對人體健康造成哪些不良後果，甚至引發哪些嚴重的疾病；提出了「吃好菌不如養好菌」的健康新思維。

我特別願意推薦此書的一個原因是它的實用性。針對每個年齡層人群不同的身體狀

況，作者詳細論述了他們缺乏腸道益生菌可能發生的情況及會遭遇到的身體問題，從而更好地方便讀者瞭解合理補充益生菌的重要性和培養方法。

儘管本書所涉及的醫學理論和課題並不簡單，但讀起來非常輕鬆，在使讀者瞭解科學知識的同時，又可以切合實際，對自己的身體健康產生積極的影響，使讀者受益匪淺。

我從事營養學研究與臨床實踐二十多年，根據我的經驗，相信本書傳授的知識會給閱讀者一種有益的幫助，所以，我非常樂意向讀者推薦本書。

論營養，無非是吃什麼、如何吃，對各種營養素進行分析，以人體適當所需，合理營養，均衡膳食。近年來對益生菌的功效和如何有效攝入的討論也非常熱門，介紹益生菌產品也大行其道。但系統地介紹如何讓益生菌在自己的身體裡好好生長、「養好菌」使之形成自身的抵抗力，這樣的出版物非常少。

大家對營養食療養生越來越關心，其實，養生不僅僅是讀幾本書那麼簡單，必須是在體悟生命、認識自我、認識自然的實踐中完成對人體智慧、乃至生命智慧的認知。

【推薦一】直接在腸道新生與活化的好菌——謝明哲 / 002

【推薦二】益生菌生成物——羅文森 / 005

【推薦三】健康不老關鍵 活躍於腸道的益生菌生成物！——陳熙林 / 008

【推薦四】健康的新思維——蔡美琴 / 012

第一章 人類食用益生菌的歷程 / 019

● 乳酸菌首次被發現已有一百多年 / 021

● 你應該要知道的營養知識 / 023

● 新思維：吃好菌不如養好菌 / 025

第二章 你一定要了解益生菌生成物 / 029

● 益生菌生成物引起熱烈討論的原因 / 031

● 益生菌生成物的生產過程 / 033

● 養好菌更勝於吃好菌 / 037

吃好菌不如養好菌

——益生菌生成物的驚人效果

● 如何補充益生菌生成物 / 043

第三章 益生菌生成物對疾病的驚人效果 / 046

● 免疫系統 / 046

● 免疫系統的兩道防線 / 047

● 提升免疫力 / 048

● 延緩免疫系統老化 / 048

● 生命的根源——核酸 / 050

● 腸道疾病 / 052

● 健康腸道的條件 / 052

● 改善潰瘍性大腸炎和消化性潰瘍 / 056

● 惡性腫瘤 / 058

● 「治標不如治本」 / 060

過敏性皮膚病與皮膚不適 / 062

三高問題：高血壓、高血脂、高血糖 / 064

防止心血管疾病與高血糖產生 / 064

預防高血壓 / 066

肝臟疾病 / 070

減少脂肪肝形成 / 070

第四章 益生菌生成物對各年齡層的實際益處 / 073

幼童、學齡期 / 074

提升腸胃功能 / 074

增強抵抗力 / 075

改善過敏 / 076

活力旺盛的青少年 / 078

吃好菌不如養好菌

——益生菌生成物的驚人效果

● 改善皮膚問題 / 0 7 8

上班族 / 0 8 0

● 排毒——外在污染物 / 0 8 0

● 提升肝臟功能 / 0 8 2

現代女性 / 0 8 3

● 解決便秘問題 / 0 8 3

● 改善肌膚老化問題 / 0 8 4

中壯年人 / 0 8 6

● 改善癌症患者的生活品質 / 0 8 6

● 延緩更年期的發生 / 0 8 8

老年人 / 0 9 0

● 改善心血管、糖尿病等慢性疾病 / 0 9 0

吃好菌不如養好菌

——益生菌生成物的驚人效果

| 目錄 contents |

● 緩解關節疼痛 / 091

孕婦 / 092

第五章 知名營養師推薦與分享 / 093

腸道好，不僅活到老，更加活得好！——營養師 安靖汝 (Vivian An) / 094

免疫提升、健康滿分！——營養師 李玲宜 (Linz Lee) / 097

益生菌生成物 食品科技大躍昇——營養師 劉宣宏 (Jacky Liu) / 100

淨化生命根源，啟動青春活力——營養師 楊莉君 (Vivian Yang) / 102

益生菌生成物是腸道全局的協調者——營養師 陳冠丞 (Ryan Chen) / 104

益生菌生成物讓人體更容易吸收——營養師 馬綉風 (Sara Ma) / 106

益生菌生成物對人體健康的幫助——營養師 葉冠煌 (Nelson Yeh) / 108

第六章 益生菌生成物常見 Q & A / 111

第一章

人類食用 益生菌的歷程

Morning Star



「腸道好，人不老」、「腸道不老，健康不倒」，近年來，腸道保健一直是個熱門的健康話題，隨著年齡增加，腸道中的好菌數量越來越少，而壞菌數量越來越多，補充益生菌等食品來維持腸道健康，已成爲一般社會大眾的保健常識，而其中，又以乳酸菌是「益生菌家族」中最重要的一群。

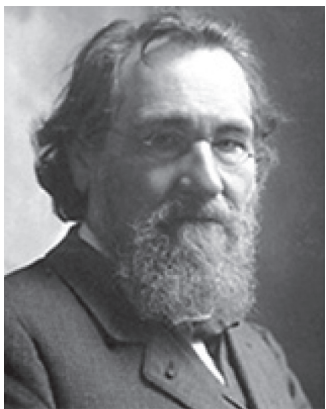
益生菌 (Probiotics) 這個字是在西元一九五四年首次出現，基本定義爲「某一種或複數種微生物在人類食用或餵食於動物時，可增進其腸內菌叢之品質」，益生菌必須是從人體腸道所分離出來活的微生物，食用之後能通過胃酸、膽汁和消化酵素等考驗，進入腸道後能暫時附著、存活並且繁殖，以發揮其生理功能。

而乳酸菌是指能夠代謝醣類、產生百分之五十以上乳酸之益生菌種，人類飲用發酵乳品歷史非常悠久，所以，乳酸菌一直被認爲是非常安全的菌種 (GRAS, Generally Recognized As Safe)，也是最具代表性的腸內有益菌。

乳酸菌首次被發現已有一百多年

西元一八九九年，法國科學家亨利德席爾（Henry Tissier）從喝母乳的嬰兒排泄物中分離了乳酸菌，因而開啓了接下來一百多年乳酸菌的研究領域，但隨著生物科技研究的發展，乳酸菌的攝取型態不同，對人體的健康助益也隨之增加與改變。

七〇年代：吃活菌，但菌種不耐胃酸與膽鹼的考驗，容易死亡，等於吃死菌。



乳酸菌之父：艾利梅屈尼可夫

法國科學家亨利德席爾最早開始發現乳酸菌，並依其形狀命名為普通雙叉桿菌（*Bacillus Bifidus- communis*），也就是比菲德氏菌。其中文名稱是由英文 *Bifidobacteria* 直接音譯而來。

接著西元一九〇八年的前蘇聯諾貝爾生理及醫學獎得主——艾利梅屈尼可夫（Eli Metchnikoff）發現在優格的發源地——巴爾幹半島的保加利亞（Bulgarian），當地的人由於每天飲用酸奶，所以

保加利亞人才會比其他地區的人來得長壽，其中最主要的關鍵就在於乳酸菌。他曾出書大力提倡人類應經常服用乳酸菌來延長壽命，因被稱為「乳酸菌之父」，還留下一句名言：「死亡從大腸開始」。

後來一位日本學者代田稔 (Dr. Minoru Shirota) 受到他的啟發，於西元一九三〇年首次成功分離出乳酸菌，並將其商品化，也就是大家耳熟能詳的「養樂多」，從此開始，食用優酪乳與發酵乳之類的乳酸菌食品，來維持身體健康漸漸成為基本健康保養觀念，尤其是一九七〇年之後。

但當時的乳酸菌（益生菌）產品真的能發揮作用嗎？乳酸菌（益生菌）的主要功能是在腸道才能發揮作用，但在其經過胃與十二指腸時，菌種要能耐胃酸、膽汁、消化酵素等多層的考驗，最後進入腸道才能附著、存活與繁殖。而且在乳酸菌的生產、包裝及運送過程皆要保持其品質的穩定，否則吃下肚後可能也只是攝取到一堆死菌。

很不幸的，大多數在七〇年代銷售的乳酸菌（益生菌）產品，菌種大多無法通過胃酸、膽鹼與消化酵素的考驗，在菌種到達腸道之前皆已經死亡，無法發揮保健作用，因此

食用這些產品只是一種安慰與浪費罷了。



你應該要知道的營養知識

· 乳酸菌與益生菌到底有甚麼不同？

乳酸菌，是指能代謝醣類，且產生百分之五十以上乳酸之細菌，是腸內「有益菌」的代表細菌，我們所熟知的乳酸菌包括乳酸桿菌 *Lactobacillus*、鏈球菌 *Streptococcus*、念珠菌 *Leuconostoc* 等，而益生菌的定義為「活性微生物，若餵食予宿主（動物、人類），則可改善宿主腸內微生物的相對平衡，直接對宿主的腸道有正面的效益」，簡單說，凡會對人體健康有正面的幫助的細菌，就稱為益生菌。

我們通常會把乳酸菌與益生菌混為一談，嚴格來說，乳酸菌是屬於益生菌的其中一種，但益生菌並不僅只有乳酸菌，如部分酵母菌也是益生菌的一員，但因乳酸菌是益生菌中最重要的一群，故我們也常說乳酸菌就是益生菌的代表。

九〇年代：吃有包覆的活菌，例如晶球乳酸菌，因而出現琳瑯滿目的益生菌產品，多標榜菌種菌數多。

為了解決益生菌不耐酸鹼的特性，在西元一九九〇年之後，科學家們研發出各種包覆菌種的技術，讓益生菌能完整包覆，順利到達腸道發揮作用，技術演變如下：

- **第一代的巨包埋型益生菌**：一般是利用硬膠囊包裹，保護益生菌通過胃部，但是釋出益生菌的時機不定。
- **第二代的微膠囊包埋型益生菌**：以微膠囊包覆，耐久存、耐胃酸，但是不易溶解，在腸道中需要六小時左右才能溶解釋出，因此一般只用在雙歧桿菌的包埋。
- **最新一代的雙層微包埋型益生菌**：最新型雙層包埋技術處理，同時結合特殊膠囊與蛋白質的包覆成分，不僅耐久存、耐胃酸，且到達腸道後立即釋出。

雖然新的技術能解決益生菌不耐酸鹼的問題，但又衍生出另一個問題：各家廠牌都極力宣稱菌種與菌數多，似乎菌的種類與數量的多寡就能代表功效。

但後來的研究發現，人體腸道中有400～600種不同的菌株，如益生菌、酵母菌、大腸桿菌等，總數量高達百兆之多，他們以共生棲息的方式相互作用，而且菌種的生長也需要營養源，如果腸道沒有足夠的營養源，菌種也會死亡。

再者，吃進體內的外來益生菌，通常在10～12小時候會自然排出體外，無法定殖於腸道內，所以只能稱為「通過菌」，並不能與腸道菌產生共生的作用，因此，攝取活菌對人體的效果是短暫有限的，並無法帶來優異的生理效益。

新思維：吃好菌不如養好菌

直接攝取益生菌的缺點被發現之後，科學家們又提出另一個思維：也就是吃好菌不如養好菌的概念，因而有益生菌生成物的研發，也就是能幫助腸道本身益生菌與有益菌生長的物質，讓人體自行繁殖所需要的好菌。

腸道中的菌叢可分為好菌、壞菌和中間菌，好菌與壞菌彼此之間互為消長，而中間菌可說是伺機菌，當我們身體好的時候，伺機菌會轉變為好菌，但當我們身體差的時候，伺

機菌就會化身為壞菌。要達到腸道保健功效，就要促進腸道中好菌的生長，減少壞菌的數量。能幫助好菌生長的這類物質我們統稱為「益菌生」，通常是指不能消化的食物原料，幾乎百分之百通過上消化道，直到消化道後段才會被選擇性發酵，並會促進腸道內一種或數種好菌的生長及活化，包括了纖維、寡醣和益生菌生成物。

其中纖維與寡醣是屬於大分子物質，在腸道中雖然會被好菌分解、代謝成其他對菌體有益的營養物質，但根據研究顯示，其被吸收所需要的時間是24~36小時，所以腸道中的好菌才能充分利用我們吃進去的益菌生長，此外，腸道的好菌在利用營養源的代謝過程中，很容易造成腹脹、排氣甚至腹痛、腹瀉等不適的現象。

相對的益生菌生成物，不僅擁有纖維與寡醣在腸道內的優點，同時也解決了腹痛與腹瀉的困擾。

「益生菌生成物」之所以那麼神奇是因為，它是由七種腸道益生菌與營養豐富的非基因改造大豆、薏仁、芝麻進行365天的共棲培養，再經過熟成與過濾所得到的益生菌生成物，此過程原本應該要在腸道內進行，如今移到體外進行，因此人體攝取益生菌生成物可

立即被腸道利用，不需要再耗費時間進行分解與代謝，也不會發生纖維與寡糖存在的腹瀉與脹氣的問題。



優

種類	益生菌	一般益生菌 (纖維、寡糖等)	益生菌生成物
耐胃酸與膽鹼	差	佳	佳
耐熱度	差	佳	佳
增加腸道好菌的功效	不佳	佳	非常好
副作用	無	腹脹、排氣、腹痛	無