

# 泌尿道感染是要吃乳酸菌？還是蔓越莓保養？

臺大醫院營養部歐陽鍾美營養師 記者 / 莊靜如

蔓越莓(cranberry)又稱為小紅莓，是一種生長在北美(特別是麻州)的植物，近幾十年來，被廣範地用來預防或治療尿道陰道方面的細菌感染。

◇ JAMA 最新報告指出：

美國醫學會期刊(JAMA)，於 2002 六月份出版的最新一期研究報告中指出，經常飲用蔓越莓汁(cranberry juice)，將有助於保護人體免於遭受某些產生抗藥性細菌，所導致之泌尿道感染症狀。美國官方的藥典(USP)也記載著這種功效。對於婦女常見的尿道感染預防十分有效，市面上售有各種以蔓越莓，製成的果汁或錠狀製劑的營養補充品，都具有預防泌尿道感染的功效。

◇ 青花素是大腸桿菌的終結者：

美國人每年要消耗約一億一千七百萬磅的蔓越莓，因為它是大自然所提供，對膀胱炎和尿道感染的最佳武器之一。

一般人常會以為，蔓越莓會使得尿酸變酸，因而得到泌尿道保健的功效，這是個很大的誤解。臺大醫院營養部歐陽鍾美營養師表示，很多相關研究顯示，蔓越莓之所以有其功效，是因為蔓越莓可以防止病菌，黏著或依附在尿道系統的內側組織上。

來自各方的科學家也進一步表示，蔓越莓中有一種叫青花素(proanthocyanidins)或稱濃縮單寧酸(condensed tannins)成份，正是防止大腸桿菌，黏著在泌尿道內側的最大功臣。

歐陽營養師拿出了另一份報告表示，最近在新英格蘭醫學期刊中，也再次發表研究證實，蔓越莓中含有一種特殊的成份，這種特殊的成份，應該就是剛提及的青花素(proanthocyanidins)或稱濃縮單寧酸(condensed tannins)的東西。這份報告中也再次清楚提出這樣的證實，歐陽營養師說，報告中一再表示，若長期飲用蔓越莓汁，可以在這些細菌危害人體前，就可以順利將它們排出體外。

○ 歐陽鍾美營養師 健康小百科：

2000 年在德國國際聚酚類會議中，Wisconsin Madison 大學研究人員，針對蔓越

莓內的黃酮類成份(flavonoid fractions)進行一系列列體外實驗，發現某些成份能避免低密度脂蛋白(LDL)氧化。

蔓越莓就是具有很強的抗氧化作用，某些成份例如青花素(濃縮單寧酸)、生育三烯醇都可以避免低密度脂蛋白(俗稱壞的膽固醇)氧化，進而降低動脈硬化，對人體所造成的身體傷害。蔓越莓由於可以保護，低密度脂蛋白免於氧化，所以蔓越莓不單只是可以防止泌尿道感染外，它還具有預防心血管疾病的功效。

從新鮮蔓越莓榨出來的一公升蔓越莓汁，總共約含有 400 毫克的黃酮類成份(Flavonoids)和酚類物質(Phenolic compounds)，其中 44%為黃酮類成份，而 56%為酚類成份，而青花素(Anthocyanins)為黃酮類成份中大分子的代表，它也是花朵和水果形成紅和藍色主要成份，其目的是為了吸引昆蟲採集花粉和散播種子；對人體的健康而言，它具有有有強烈的抗氧化活性，可以避免低密度脂蛋白氧化，預防心血管疾病發生，同時又可以防止或減少病菌，黏著或依附在尿道系統的內側組織上。

Tel Aviv 大學的研究人員，也初步發現，蔓越莓對形成胃潰瘍的幽門桿菌(H. pylori)也具有相似的抗黏附的效果，因為蔓越莓中所濃縮的單寧酸成份，可以阻止幽門螺旋桿菌附著於胃壁內側，進而可以預防胃潰瘍的發生。

至於其他黃酮類成份，有些具有抗腫瘤效果，此部份仍待進一步研究。

◇ 優酪乳(LGG) vs 蔓越莓汁自療法：

多年來醫生也建議病人，多飲用蔓越莓汁來預防尿道感染。美國醫學會期刊(JAMA)也曾報導：「哈佛大學醫學院的臨床研究報告中指出，規律性的喝蔓越莓汁，每天喝三百西西的蔓越莓汁，可明顯降低尿道中的細菌生長，也可以減少使用治療泌尿道感染的抗生素。

歐陽營養師也進一步提出，西方婦女常用來對付泌尿道感染(Urinary Tract Infections, UTI) 的兩種傳統自療法，第一種是流傳在市面很久的優酪乳自療法，一般多相信優酪乳中的好菌，可以抑制尿道中壞菌的生長，另一種則是醫師多會建議的蔓越莓汁自療法。

而這兩種方法到底那一種比較好呢？歐陽營養師表示，她希望糾正一般人長期錯誤的醫學觀念，根據芬蘭最近發表的研究中指出，對付婦女的泌尿道感染，最好的方法是使用蔓越莓汁自療法，而並非是優酪乳自療法。

研究人員 Dr. Tero Kontiokari 也指出，蔓越莓汁自療法對於預防婦女的泌尿道感

染，比起優酪乳自療法效果要好許多。事實上研究結果也顯示，喝優酪乳對於預防泌尿道感染再發甚至於沒有效果，因此一般醫師也會推薦，蔓越莓汁可以成為婦女來預防泌尿道感染最佳的保健補充品。

歐陽營養師表示，傳統是使用抗生素來治療，如果能夠將蔓越莓汁加入補充品，相信能夠減少抗生素的使用，也可以減少抗藥菌，和發生腹瀉等抗生素的治療過程中的不適。

◇ 多喝水少憋尿：

當然預防尿道感染，除了平日多喝水少憋尿外，不妨也可以輔助試試看，多些喝蔓越莓汁來保健。但泌尿科醫師也表示，蔓越莓汁必須要長期使用，才會有顯著的改善，不是使用一兩天就可以 OK。

目前超市賣的蔓越莓汁，除了本身的醣份外還額外添加了糖，歐陽營養師解釋，在加工過程中，醣份和熱量相對會提高許多，對於本身有糖尿病的人，需要知道其中的含醣量，作為進食參考，最好定量如一小杯取代一份水果，若額外攝取，可能會影響血糖。

若今天已患有尿道感染疾病，除了抗生素的使用外，許多醫師還是會建議病患，應該搭配蔓越莓汁的飲用，治療效果會更好，每天可能要喝 8 到 12 盎司(ounce) 的量，這樣的量可以讓患有尿道感染疾病的朋友，達到快速改善的效果。

歐陽營養師最後表示，當女性朋友分泌物不明增加時，又夾雜異味，就必須要格外小心注意。首先找醫師好好檢查一下，是最重要的一件事，歐陽營養師再次提醒，平時多喝水、不憋尿，是減少泌尿道受到細菌感染的最好方法，如果已經感染細菌了，就要按照醫生的指示，正確的接受治療、定時的服用藥物，每天另外的輔助品就是飲用蔓越莓汁（無糖），相信你體內的壞細菌會減少，復原情況亦較快，再者，也可以減少泌尿道感染的再發生。

市售的蔓越莓大多太甜了！但也沒辦法，如果廠商不加甜一些，蔓越莓的酸是很難讓人入口的，但太甜反而會讓蔓越莓的效果打折的。所以，可選擇經過高倍濃縮的蔓越莓萃取膠囊會比較有效的！