

# 葡聚多醣體( $\beta$ -glucan)對健康的六大功效

## 1.提高免疫力

葡聚多醣體可以透過活性免疫細胞，例如巨噬細胞、T 淋巴細胞、B 淋巴細胞以及自然殺手細胞等，來提升整體的免疫機能，幫助身體能更有效的抵抗病菌侵害。

## 2.抗癌

葡聚多醣體可以提升人體防禦機制並且增強免疫細胞的攻擊性，因此能提升人體的抗癌效果，以及抑制腫瘤細胞形成和增長。

## 3.防治糖尿病

葡聚多醣體能刺激胰島素的分泌，可以幫助血糖的控制，有利於糖尿病的預防，甚至是減少併發症產生。

## 4.降膽固醇

葡聚多醣體不只能降低體內低密度脂蛋白(壞的膽固醇)的含量，還能增加高密度脂蛋白(好的膽固醇)的含量，具有調節血脂的功效，可以使體內血液的流動暢通，防止高血脂症、冠心病等心血管疾病的發生。

## 5.預防病毒感染

葡聚多醣體因為具有強化免疫機能的功效，所以能夠提高人體對於病原菌的抵抗力，例如葡萄球菌、大腸桿菌、白色念珠菌等。

## 6.調節過敏體質

過敏是因為身體的免疫系統發展不平衡而導致的，而葡聚糖具有雙向調節免疫系統的功能，所以可以有效的改善及預防過敏症狀的發生。除此之外，葡聚多醣體還可以提供腸道內的益生菌養分，促進益生菌的生長，因此若是將兩者搭配使用的話抗過敏的效果會大大的提升。

至於葡聚多醣體怎樣才能有效補充呢？葡聚多醣體廣泛地存在於微生物、真菌及植物的細胞壁當中，包括酵母菌、乳酸菌、菇類、靈芝、牛樟芝、蛹蟲草等。