



認識

寡糖

# 醣類的分類

- 單醣
  - － 葡萄糖 ■ 果糖 ■ 半乳糖
- 雙醣
  - － 蔗糖 ■ 乳糖
- 寡醣
- 多醣
  - － 澱粉 ■ 糊精 ■ 肝醣

# 寡糖的特性

- 又稱為低聚糖,由**3-10**個單糖分子組成
- 不被人類腸道所消化吸收
- 甜度為蔗糖的**20%~70%**
- 每公克產生**1~2Kcal**的熱量

# 寡糖的來源

- 天然食物

- 大蒜 . 洋蔥 . 蘆筍 . 黃豆 . 牛蒡 .  
海苔 . 海帶

- 由天然食物萃取

- 利用生化科技及酵素反應，利用澱粉及雙糖合成

- 果寡糖 . 大豆寡糖 . 異麥芽果糖

# 保健功能

- 調整腸道菌叢生態

- 寡糖可作為體內比菲德氏菌等益菌生長繁殖的養料，而壓抑有害菌種的生存空間，促成腸道菌叢生態健全



## ● 降低膽固醇

- 寡糖的作用類似水溶性膳食纖維，能與膽酸及膽鹽結合，而將其排出體外，防止再吸收，進而降低血膽固醇濃度



## • 不易產生蛀牙

- 寡糖不會被口腔中的細菌利用而產生酸性物質，因此不會造成蛀牙



# ● 增加礦物質的吸收率

— 寡糖經腸道細菌發酵後可以促成利於礦物質吸收的腸道環境