

# 14 | 益生菌



閱讀下面的文字，然後回答問題。

市場上有很多**標榜**含有益生菌的飲品，這些飲品強調益生菌能促進腸道的消化和吸收能力，從而增強我們的免疫系統，令身體更健康。不過，你知道什麼是益生菌嗎？益生菌真的是促進人類健康的好幫手嗎？多飲用這類飲品是否百利而無一害呢？

很多人認為，益生菌顧名思義就是「對身體有益的細菌」。事實上，益生菌是指寄居在動物腸道內的活性細菌和真菌。在人體的腸道內，聚集了四百多種不同的益生菌和有害菌。這兩類微生物的數量平衡與否，直接影響人體的健康。益生菌可抑制有害菌，當腸道內益生菌的數量增加，有害菌的數量便會減少，腸道的**防疫**能力、吸收和消化營養的能力便會增強。由此看來，益生菌的確是對我們身體有益的細菌。

不過，不要以為飲用愈多含有益生菌的飲品，便愈健康。科學家發現，如果腸道內的益生菌數量過多，會對人體產生不良的影響，例如導致肥胖。

科學家曾比較胖人和瘦人、胖老鼠和瘦老鼠腸道內的微生物含量，發現胖人和胖老鼠腸道內的益生菌含量較瘦人和瘦老鼠多。其後，研究人員嘗試將胖老鼠腸道內的益生菌移植到瘦老鼠的腸道內，那些瘦老鼠亦漸漸變胖。科學家由此**推斷**，當人體內的益生菌數量大幅增加，腸道消化食物和**攝取**營養的能力便會**相應**提升，此時若不節制飲食，就會導致肥胖。

此外，標榜含益生菌的飲品往往含有大量糖分。飲用這些飲品後，身體在攝取益生菌的同時，也會吸收糖分。而益生菌增加後，亦會令腸道加快消化和攝取糖分。因此，如果我們過量飲用這些飲品，就有可能攝取過量的糖分，引致肥胖。

由此可見，益生菌對人體的健康既有利，亦有弊。我們應該適量飲用含有益生菌的飲品，並配合健康的飲食習慣，才能真正發揮益生菌的「益生」作用。(約690字)



**標榜**：強調優點以作宣傳

**防疫**：預防疾病

**推斷**：推測、斷定

**攝取**：吸收

**相應**：互相呼應



建議用時：15分鐘

日期：

得分： /17

1. 文中哪一個詞語形容人們單憑名字理解益生菌？(2分)

\_\_\_\_\_

從文中找出適當的詞語填在第2題的橫線上，使句子的意思完整。

2. 爸爸的體重過重，醫生說肥胖會危害心臟健康，建議他\_\_\_\_\_飲食，並且多做運動。(2分)

3. 文中第四段，作者舉出科學家的研究，目的是(2分)

- A. 指出胖人體內的益生菌數量比瘦人的多。  
 B. 說明每個人體內的益生菌數量都不一樣。  
 C. 證實腸道內益生菌數量的多寡會影響體重。  
 D. 解釋瘦老鼠在接受益生菌移植後身體變胖的原因。

4. 文中指出多飲用含益生菌的飲品，容易導致肥胖，是因為(4分)

(請寫出兩個正確的答案)

(1) 含益生菌的飲品\_\_\_\_\_。

(2) 含益生菌的飲品\_\_\_\_\_。

5. 根據文章內容，下列哪一項是不正確的？(2分)

- A. 益生菌寄居在動物的腸道內。  
 B. 益生菌會殺死腸道內的有害菌。  
 C. 益生菌有助增強腸道的防疫能力。  
 D. 人體的腸道內有超過四百種益生菌和有害菌。

6. 下列哪一項是作者寫這篇文章的主要目的？(2分)

- A. 說明益生菌對人體健康的作用。  
 B. 記述科學家對益生菌的研究成果。  
 C. 指出含有益生菌的飲品不能過量飲用。  
 D. 解釋益生菌和有害菌互相制衡的關係。

**提提你**

- 試概括文章末段的要旨，
- 有助推斷作者寫這篇文章的目的。

對應策略 P.38

高階

7. 你會建議親友飲用含有益生菌的飲品嗎？試寫出你的理由。(3分)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_