



殺死。

- (三)使維他命C安定：維他命C在酸性下呈穩定，如蘿蔔泥一接觸空氣時會氧化，並減少維他命C之含量，醋可以控制。
- (四)減鹽效果：使用醋可以改變味道，使鹽的用量減少，防止高血壓。

糙米醋的效能，依據日本中山貞男所著「天然健康醋的製作法及效用」的記載，糙米醋中所含之氨基酸，能改善肝臟機能及障礙，糙米醋能將沉積於動脈的脂肪祛除、防止動脈老化及硬化，因氨基酸與有機酸的相互協調而促進能量代謝，又由於有豐富的維他命B₁使其能量代謝作用更順暢、並具有疲勞恢復及防止肥胖的效果。

日本醋權威東京大學名譽教授狄谷七郎博士表示：

- (一)以蛋白質為主食時：需攝取約0.6-2公克醋酸，相當於5%酸度之醋20-30cc。
- (二)以碳水化合物為主食時：每餐至少需攝取0.6-1公克醋酸，相當於5%酸度之醋12-20cc。
- (三)以油脂類為主食時：每餐至少需攝取1.5-2公克醋酸，相當於5%酸度之醋30-40cc。

*攝食量不足時亦無害處(若大量食用醋的話，無須擔心它會完全的分解燃燒)，參與無時無刻運轉不息

的克利布斯變成二氧化碳從呼吸中呼出與水(由尿液中排出)，不會停留在體內，沒有副作用。

*喝醋後感到小便較多是新陳代謝作用旺盛的結果，可使體內不要的物質經由尿液排出。

四、醋酸菌的分類近況

醋酸菌最早由Pasteur(1864)發現，本名原為*Mycoderma aceti*，意指皮層微細胞醋酸桿菌，於1898年由Beijerinck修正命名為*Acetobacter aceti*，依據生理生化的特徵又建立了*Gluconobacter*，近年來隨著分子生物技術的快速發展及菌種分類研究，醋酸菌屬及菌種數目改變甚多，包含舊菌種重新命名及新的分離菌種。截至2003年3月為止(食品工業，2003)，醋酸菌共有6個菌屬32種。6個菌屬分別為*Acetobacter*、*Gluconacetobacter*、*Gluconobacter*、*Acidomonas*、*Asaia*及*Kozakia*。各菌屬數目如表1。

表1、有效發表之醋酸菌種

菌 屬	種 名	備 註	
<i>Acetobacter</i>	(14 種)	<i>Acetobacter aceti</i>	Type species
		<i>Acetobacter orleanenses</i>	
		<i>Acetobacter cerevisiae</i>	
		<i>Acetobacter cibirongensis</i>	
		<i>Acetobacter estunensis</i>	
		<i>Acetobacter indonesiensis</i>	
		<i>Acetobacter lovaniensis</i>	
		<i>Acetobacter malorum</i>	
		<i>Acetobacter orientalis</i>	
		<i>Acetobacter orleanensis</i>	
		<i>Acetobacter pasteurianus</i>	
		<i>Acetobacter pomorum</i>	
		<i>Acetobacter syzygii</i>	
		<i>Acetobacter tropicalis</i>	
<i>Acidomonas</i>	(1 種)	<i>Acidomonas methanolica</i>	Type species
<i>Asaia</i>	(2 種)	<i>Asaia bogorensis</i>	Type species
		<i>Asaia siamensis</i>	
<i>Gluconacetobacter</i>	(11 種)	<i>Gluconacetobacter liquefaciens</i>	Type species
		<i>Gluconacetobacter azotocaptans</i>	
		<i>Gluconacetobacter diazotrophicus</i>	
		<i>Gluconacetobacter entanii</i>	
		<i>Gluconacetobacter europaeus</i>	
		<i>Gluconacetobacter hansenii</i>	
		<i>Gluconacetobacter intermedius</i>	
		<i>Gluconacetobacter johannae</i>	
		<i>Gluconacetobacter oboediens</i>	
		<i>Gluconacetobacter sacchari</i>	
		<i>Gluconacetobacter xylinus</i>	
<i>Gluconobacter</i>	(3 種)	<i>Gluconobacter oxydans</i>	Type species
		<i>Gluconobacter cerinus</i>	G. asaii 同種異名
		<i>Gluconobacter frateurii</i>	
<i>Kozakia</i>	(1 種)	<i>Kozakia baliensis</i>	Type species