

# “万人迷”益生菌 究竟有多神奇

服务热线：**400-707-8558**

活动时间：2022年4月1日-4月30日

## 健康小卫士 维持肠道菌群平衡

如今，适量补充益生菌有益健康的观念已经深入人心。大家都知道益生菌是好东西，那么它对我们的身体有什么作用呢？

其实健康人的肠道中有数百万的益生菌。研究发现，益生菌可以产生一些特有的酶类，帮助促进食物消化和吸收，并能抑制有害菌生长，维护肠道菌群的平衡，增强免疫力。此外，益生菌

还能分泌有机酸，刺激肠道蠕动，让肠道保持活力。

除了益生菌，肠道内还存在中性菌和有害菌。如果人体缺乏益生菌，就会使肠道菌群的种类、数量、比例发生异常变化，偏离正常的生理组合，造成肠道菌群失调，有害菌大量繁殖，产生腹泻、免疫力下降、营养不良等一系列肠道问题。



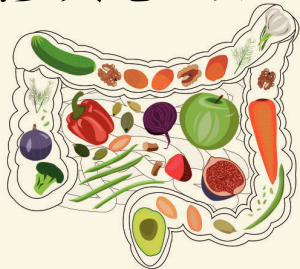
## 益生菌五问：

### 一、益生菌是什么？

益生菌是活的微生物，当摄入足够的数量，会有益于宿主的健康。益生菌一旦进入肠道，就会帮助提升肠道有益菌比例，从而平衡肠道菌群，同时具有支持免疫系统的功能。

### 二、益生菌应该多久吃一次？

益生菌终究只是肠道的访客，如果不经常食用，它会与相关健康作用一起逐渐消失。为了保持作用和肠道健康，建议每天定量食用益生菌。



### 三、益生菌多吃，会不会过量？

不会。但其实更可能的是，由于吃得不够，而达不到期望的效果。我们选择益生菌产品要选择既方便又好吃的，菌种都是国家食药监认定可以食用并公布的，帮助人体提供日常所需的益生菌，并保证适合的剂量。

### 四、益生菌吃完后多久才能感觉到健康状况改善？

鉴于每个人不同、身体健康状况也不一样，人们感受到益生菌作用的时间也并不一样。一般来说，如果免疫较弱，食用几天就可能觉得有所改善；如果健康状况良好，只是出于健康而食用益生菌，则看不到立竿见影的效果。

### 五、益生菌和乳酸菌一样吗？

益生菌是指一类活的微生物，当摄入足够量时，可对人体健康发挥有益作用，如调节肠道菌群、促进营养物质吸收、调节免疫等作用。只有健康作用经过科学验证过的、特定的乳酸菌菌株才可以称为益生菌。



参考资料：  
益生菌十大问，带你了解品种繁多的益生菌——人民网科普中国  
益生菌10大认知误区 你是否了解？——人民网  
益生菌，身体里的健康卫士——人民网

——以上内容仅用于知识科普，不用于产品宣传，请理性阅读。