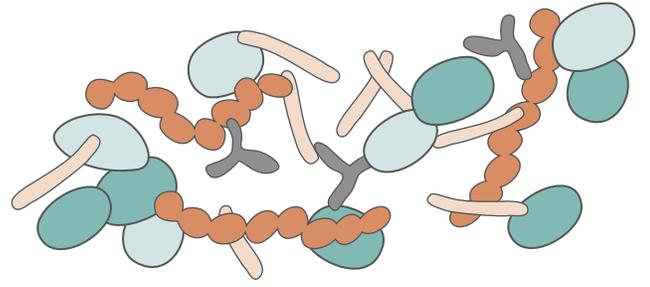


益生菌



什麼是益生菌？

益生菌是人體內的活性微生物。攝取充足份量的益生菌，對身體的益處甚多。益生菌可以支持和我們共存的微生物，尤其是當體內微生物群落發生變化時，比如：服用抗生素期間、飲食不均衡或外遊時。科學家把益生菌定義為一種在足夠量的情況下，可以給人體帶來諸多健康益處的活性微生物。它們存在於許多食物和膳食補充劑當中。

益生菌對身體的影響？

益生菌對身體有多方的正面影響

- 幫助免疫系統正常運作
- 分解一些人體本身無法消化的食物以促進營養吸收
- 抑制體內有害的微生物
- 製造維生素並增進營養吸收

某些益生菌還：

- 有助減少與服用抗生素所帶來的腹瀉情況
- 有助減少消化不良的症狀
- 有助減少嬰兒出現腸絞痛和濕疹的情況
- 有助消化乳糖
- 可以治療感染性腹瀉
- 能減少常見的細菌感染，包括呼吸道、腸道及陰道等的細菌感染



請瀏覽 ISAPPscience.org 查閱更多資訊
或在 Twitter 關注 @ISAPPscience

正確選擇益生菌

了解適合您的益生菌，從屬、種和菌株的分類開始（例如嗜酸乳桿菌ABC）。每一款益生菌產品都該列明其菌株。

每一個菌株都具有其獨特的功效。因此，在選擇適合您個人體質的菌株時，應當格外留神。詳細指引請參閱：usprobioticguide.com 或 probioticchart.ca。

適當的攝取量也很重要！建議選購附有服用含量和益生菌內含量指引的產品。高的攝取量並不代表有更高的治療效果。此外，活性益生菌的保質期應參考「最佳日期」，而不是製造日期。

相比**食物和補充劑**之間的選擇，更重要的選擇應該是適當的益生菌菌株和其份量。酸奶、發酵牛奶和發酵食品都可能含有益生菌。但請謹記仔細查閱產品標籤上所列明的菌株，以配合您的均衡飲食。

市場上的**發酵食品**林林種種，以傳統酸奶含有幫助消化乳糖的活性細菌為例，但並非所有發酵食品都含有益生菌或活性益生菌。想了解更多？請參閱：ISAPPscience.org/fermented-foods。

安全第一。 益生菌對於大多數人來說是安全的。不過，我們建議患有免疫系統疾病、嚴重潛在性疾病或給予嬰兒服用前，應當先諮詢您的醫生。

