

## 增加良菌，“肠”保健康

您有多了解您的肠胃呢？让人惊讶的是，我们的肠胃道里可是住着上兆的微生物，尤其集中在大小肠。这些微生物从我们第一天出生便开始在肠胃道里生长，并由大约 500 种不同的菌种所组成。

大约 85% 的微生物都对身体有益，它们可帮助食物消化，预防感染及其他生理功能。其余的微生物则有些对身体没有益处，或可能对身体有害，也被称为“坏”菌。

此外，肠胃道也住着 70-80% 的免疫细胞。因此，肠胃道里的任何改变不止会影响着我们的消化系统，更会波及整体健康。

### 良菌与坏菌 – 影响您的消化和免疫系统

肠胃道里良菌与坏菌的比率是决定您健康的关键因素，因此应该时刻保持健康的平衡点。理想的比率是 85% 的良菌和 15% 的其他菌种。然而，这比率容易受环境因素影响，例如：不健康的饮食、压力、药物及不良生活习惯等等，都有可能破坏这黄金比率，进而导致坏菌丛生。

当这种情况发生时，您或许会面对胀风、腹痛、便秘和腹泻等消化不良的症状。

相反的，一个健康的肠胃道可保护身体的免疫系统免受病菌、毒素、过敏原、化学品和污染物等的影响。研究也建议特定的菌种可能可帮助维持健康的肠胃道微生物。

其中一个可帮助提高肠胃道里良菌的数量就是通过食物或补助品以摄取益生菌。益生菌是可帮助身体恢复肠胃道里微生物平衡点的活菌。现今市场上都可轻易获取益生菌补助品，可是您应该确保您所食用的补助品能带给您最佳的益处。

### 您所选择的益生菌可“安全”直达您的肠胃吗？

选择良好的益生菌补助品的第一准则便是其菌株。好的菌株是已被记录在科学研究报告里、可安全的被食用、能在消化过程中抵抗胃酸和胆汁并成功附着于肠壁的活菌。

***L. Acidophilus*** 和 ***Bifidobacterium*** 是其中较常用的益生菌菌种，此菌种的一些菌株的益处也已经被试验。益生菌应当是活性的，能够抵抗胃酸和胆汁及拥有高存活率才能提供身体益处。

包含在拥有高稳定度的微胶囊技术的益生菌能在产品包装与运输的过程中给予更好的保护以防止光、温度和湿度影响益生菌的存活率。

**Biogrow Probiotics** 益生菌补助品提供从加拿大 Rosell-Lallemand 研究所进口的微胶囊技术加工之益生菌，能确保其所益生菌更加耐热、高抗酸性及高存活率。记得，只有活性的益生菌能提供益处于身体！



此文章是由 Legosan (Malaysia) Sdn. Bhd. 所提供。欲了解更多详情, 请联络 03-79562220  
或浏览 [www.biogrow.com.my](http://www.biogrow.com.my)。

此为辅助品广告。  
KKLIU 0085/2017