



味全

全民消化达人志



菌相平衡 “肠”保平安

现今都市人因为工作日益繁忙，生活作息经常不规律，加上饮食的不均衡或过度的精致化，导致很容易罹患各种都市病。轻则如便秘、腹泻和代谢症候群，重则如心血管疾病，肠癌等，其实这些病症的发生都与消化系统有关。

肠道是人的“必要器官”，也是人体内部环境最复杂、最“险恶”的地方，我们经常在不不知情的情况下摄入了许多有害菌或毒素。这些对于我们健康有害物质的累积，常常就是造成人类肠道健康被破坏的原凶。在中国的医学典籍中早有记载并指出肠道是我们身体内所有脏器及循环系统的根本。一旦这道为我们所有器官健康把关的屏障被打破，其它的疾病自然就会陆续接踵而来！

其实要作为一个肠道消化健康达人，最简单也是最实际的做法就是维持我们肠道内菌相的平衡。据统计，人体肠道中存在上千种细菌，数目总量高达百兆以上！在这其中，有的细菌会为人带来好的作用，有的细菌则会带来坏的影响，这就是大家常听到所谓的“好菌”和“坏菌”。好菌能够提供养分，调控肠道细胞的发育，诱导免疫系统的发展。坏菌则会侵占养分，改变酸碱度，释放毒素。肠道菌相若失衡，坏菌生长旺盛就会造成健康问题，引起发炎反应，胃溃疡，甚至癌症病变等。幸好，人体真的是个奇妙的系统，肠道中的好菌则具有益生保健的功效，可以抑制坏菌的生长，促进提高人体免疫能力，并有效降低肠道毒素的产生。在我们日常生活中常被用于生产像乳酸菌饮料、酸奶等发酵乳产品的各种乳酸菌如副干酪乳杆菌、嗜酸乳杆菌、长双歧杆菌和植物乳杆菌等就是肠道好菌的理想代表，也是维护肠道菌相平衡的大功臣。

特别要提醒大家，这些有益生作用的乳酸菌活菌数会随着贮存时间的延长以及温度的升高而降低。所以消费者在选用活性乳酸菌饮品的时候，一定要选择冷藏产品，以确保乳酸菌的“活性”。此外为了确保乳酸菌的功能性，许多国家规定浓稠态及凝态发酵乳，每毫升必须含千万以上的活性乳酸菌，至于稀释发酵乳也要达到每毫升含百万以上的活性乳酸菌。所以消费者如果看到100毫升含有高达300亿活性乳酸菌的产品请一定不要放过，买到就是赚到！

中国人常言“预防重于治疗”，如果真的等到身体健康亮起红灯，再来后悔平日保养的不足就真的为时已晚。不妨从现在就做个全民消化达人，养成每日饮用活性乳酸菌的习惯，吃饱了，来一瓶消化消化；有效改善肠道的菌相平衡，由内而外增进我们的健康，做到“肠”保平安。



台湾乳酸菌协会 理事

台湾大学食品科技研究所终身职特聘教授
美国威斯康辛大学 食品科技 博士

专业达人：周正俊

“定期摄入活性乳酸菌不仅能够改善肠道菌相平衡，还有助于帮助吸收钙质。为了确保摄入乳酸菌的活性，大家一定要买冷藏的！”

Q: 300亿真的比较好吗?

A: 人的肠道有大约100兆的菌群栖息，而总数是固定的，当中有分好菌与坏菌，当好菌越多时，坏菌就会越少，而味全乳酸菌中含有的活性干酪乳杆菌就是好菌的代表。每100ml味全乳酸菌中含有300亿活菌，能让您的肠道补充更多的好菌，减少坏菌促进肠道内平衡，适合每天饭后饮用。



Q: 冷藏乳酸菌跟常温保存的乳酸菌饮品有什么不一样?

A: 活的乳酸菌对肠道才更有作用，常温保存的乳酸菌饮料中乳酸菌都是被杀死以利产品保存，死的乳酸菌作用有限。只有冷藏的乳酸菌产品，才能保持产品在保质期内乳酸菌的活力，这些活菌到达肠道后可以直接增加好菌的数目，因此能有效改善肠道环境。



升级300亿活菌，呵护健康更有效！