

益生菌介绍

益生菌是指在人体肠道内生长的、对宿主健康有益的细菌。研究表明，益生菌具有抑制致病菌生长、合成维生素、促进矿物质吸收、提高机体免疫力、减少过敏风险、保持身心健康等多方面的功能。如果益生菌含量异常，可能导致肠道菌群失调，引发各种健康问题。肠道比较重要的有益菌有乳酸杆菌、双歧杆菌、柔嫩梭菌、阿克曼氏菌。最新研究发现，这四种益生菌含量的降低与便秘、腹泻、肠炎、肥胖、糖尿病、阿尔兹海默症、过敏性皮炎等疾病密切相关。如果定期监测肠道菌群，就能及时了解自身肠道有益菌含量，并且可通过合理补充益生菌/益生元等微生态制剂，促进肠道健康。

乳酸杆菌属 (*Lactobacillus* spp.)

乳酸杆菌通过产生乳酸，从而发酵制作酸奶和奶酪等食物，让食物既美味又营养。此外，近年来的研究发现，乳酸杆菌跟身体健康也密切相关。当肠道内乳酸杆菌含量较高时：

- 1、产生乳酸，合成氨基酸和维生素等，调节肠道微环境，抑制致病菌生长；
- 2、增强免疫力，抑制肠道炎症的发生，阻止致病菌入侵肠道；
- 3、延缓衰老，促进肠道蠕动，促进营养物质吸收，有利于肠道健康。

研究发现乳酸杆菌偏低与腹泻、过敏性皮炎、肠易激综合征等健康问题有关。

双歧杆菌属 (*Bifidobacterium* spp.)

双歧杆菌作为肠道内的“清道夫”，是调节肠道生态平衡的重要有益菌。当肠道内双歧杆菌含量较高时：

- 1、增强肠道屏障，产生乙酸、L(+)-乳酸等，调节肠道环境；
- 2、调节肠道免疫功能，有效阻止致病菌对肠道的入侵和定植；
- 3、促进肠道蠕动，促进营养物质吸收，预防和抑制肿瘤发生，保持健康的身体状态。

研究发现双歧杆菌含量偏低时与便秘、肠炎、糖尿病、阿尔兹海默症等疾病有关。

阿克曼氏菌属 (*Akkermansia* spp.)

阿克曼氏菌是肠道里重要的有益菌，主要有以下功效：

- 1、促进脂肪代谢，消耗多余能量，维持代谢平衡；
- 2、调节免疫力，帮助维持肠壁粘膜健康完整，完整的肠壁屏障能够防止有害菌穿过肠壁进入血液和组织；
- 3、对抑制炎症，预防糖尿病、肥胖，癌症治疗等大有帮助。

柔嫩梭菌属 (*Faecalibacterium* spp.)

柔嫩梭菌是健康人肠道中含量较高的常驻有益菌，是肠道内主要产生丁酸的菌株（丁酸是一种对人体非常有益的物质，它能够调节人体免疫系统、抑制炎症、调节肠道激素分泌、调节人体的代谢平衡等）。当肠道内柔嫩梭菌含量较高时：

- 1、能产生丁酸，保护肠道黏膜，帮助维持人体代谢平衡；
- 2、调节免疫，抑制肠道炎症的发生。

研究表明柔嫩梭菌含量偏低与多种疾病相关，如炎症性肠病，糖尿病，过敏性皮炎，肠易激综合征等。