

## 益生菌调理方案



建议每天服用适量益生菌 OTC 产品（如双歧杆菌活菌制剂、乳杆菌活菌制剂等），可以调节肠道 PH 值，增加肠道内益生菌的数量，帮助抑制肠道有害菌的生长，有利于肠道菌群平衡，提高肠道菌群多样性。饭后 1 小时食用效果更佳。

## 益生元调理方案



建议每天服用适量低聚糖类产品，如低聚果糖、低聚半乳糖、低聚异麦芽糖、低聚甘露糖，促进体内双歧杆菌、乳杆菌等益生菌的生长，提高菌群多样性。早晚空腹服用效果更佳。如患炎症性肠病、慢性腹泻，不宜服用菊粉，建议选择低聚半乳糖、低聚果糖。