

益生菌调理方案



建议每天适量补充含双歧杆菌、乳酸杆菌的复合益生菌固体饮料，可以调节肠道 PH 值，抑制肠道有害菌的生长，调理肠道微生态的平衡，能帮助减少肠道对糖类和脂肪的消化吸收，有利于控制体重。饭后 1 小时食用效果更佳。

益生元调理方案



1. 建议每天补充适量的可溶性膳食纤维，如聚葡萄糖。膳食纤维不能被人体直接消化吸收，可减少人体能量摄入，减少肠道对糖类和脂肪的消化吸收。2. 建议补充低聚糖类益生元产品，可以促进排泄物的排出，减少有害物质在体内的存留时间。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及低聚果糖。3. 可补充含茶多酚、黄精提取物的功能食品，能有效帮助控制体重。