

# 附录

## 一、肠道菌群

肠道菌群是人体肠道中存在的微生物的统称。主要分为以下三种类型：

### 有益菌

有益于人体健康的一类细菌。它们通常能够产生一些利于人体健康的物质如短链脂肪酸、维生素等，改善肠道环境，调节免疫，抑制有害菌的生长。

### 中性菌

肠道中数量最多的细菌，维持着肠道菌群的结构。但在人体免疫能力低下时，其中一些机会致病菌可能会大量繁殖，对人体健康造成危害。

### 有害菌

危害肠道健康的细菌。能够分泌毒素，引起腹泻、呕吐、便秘等各种病症。肠道中的有害菌通过血液循环到达身体的其它部位，造成一些更严重的感染，甚至危及生命。

## 二、微生态制剂

微生态制剂是指能够提高人体肠道中有益菌含量以及能够促进有益菌生长的营养物质。具有调整微生态失调，保持生态平衡，提高人体健康水平等作用。

### 益生菌

是一类可定植于人体肠道、生殖系统内，能产生确切健康功效从而改善人体微生态平衡、发挥有益作用的活性有益微生物的总称。具有预防和改善腹泻、增强免疫力、预防感染、降低胆固醇、促进肠道消化系统健康、帮助吸收营养成分等作用。

### 益生元

通过选择性的刺激一种或几种有益菌的生长与活性从而对人体产生有益的影响，改善人体健康状况的不能被人体消化的食物成分。常见益生元有菊粉、低聚果糖、低聚半乳糖等。

### 膳食纤维

一般分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维，可溶性膳食纤维主要成分为葡甘聚糖，能量低，吸水性 强。可溶性纤维在胃肠道内和淀粉等碳水化合物交织在一起，延缓后者的吸收，起到降低餐后血糖的作用。不可溶性纤维一方面可以促进胃肠道蠕动，加快食物通过胃肠道，减少营养素的吸收；另一方面，不可溶性纤维在大肠中吸收水分软化粪便，可以防治便秘。