

宝宝益生菌怎么选？最全使用攻略

随着营养知识的普及,大家也知道了益生菌对健康的重要性,宝宝不舒服了都要补点益生菌,没事也要来点益生菌,增强体质。但不少宝妈们也有疑惑:什么样的人适合用益生菌?益生菌产品怎么选?怎么用才科学?下面我们就一起来了解一下。



什么样的人适合服用益生菌?

益生菌对人体健康的作用已广为人知,但很多人不知道,不同人群对于益生菌有着不同的需求,那么,到底什么样的人适合服用益生菌,分别能够达到什么效果?

研究证明,经常服用益生菌产品,可以显著改善婴幼儿的各种常见问题,包括发烧感冒、腹泻、便秘、食欲不振、过敏、龋齿等等。益生菌尤其适合以下婴幼儿:首先是出现黄疸的新生儿,益生菌对无论何种程度的黄疸都有退黄的作用;其次是剖宫产的孩子,由于没有经过产道,失去了人生最早获取益生菌菌种的机会,因此可以后期补充;最后是奶粉喂养的孩子,益生菌在吃母乳的婴儿肠道中的数量比吃其

它种类乳制品的婴儿高4倍到5倍,在肠道中所占的比例可高达95%以上,这也从侧面说明孕产妇补充益生菌的必要性。

而对于儿童和青少年,急性腹泻是儿童最常见的疾病,年龄越小,肠道微生态平衡越脆弱,更易受到各种因素的影响。大量研究证明,益生菌能够有效抑制或缓解儿童和青少年感染性腹泻。其中,吉林大学白求恩第一医院原小儿消化内科、现深圳市儿童医院小儿消化科王朝霞教授表示,双歧杆菌 BB-12 治疗婴幼儿腹泻临床疗效显著,以及对婴幼儿腹泻治疗的有效性和安全性。临床数据分析和研究结论表明:双歧杆菌 BB-12 治疗婴幼儿腹泻安全有效。

对于成人而言,随着饮食结构的改变和压力的增大,便秘已成为困扰现代人的主要问题之一。研究发现,益生菌对缩短结肠传输时间,促进食物残渣快速通过结肠具有很好的效果。

同时,益生菌对炎症性肠炎、乳糖不耐受症均有治疗或缓解作用。

此外,益生菌作为膳食补充,可以提高人体细胞免疫的部分功能,对于老年人效果尤其明显。因为随着年纪的增加,益生菌的数量也逐渐减少。到老年时,双歧杆菌的数量大约是婴儿期的1%,取而代之的是一些有害的细菌。因此,补充益生菌对于改善老年人身体健康具有重要作用。

CLASSY·KISS 卡士



餐后一小时 补菌黄金时段

补充100亿专属乳双歧杆菌C-I