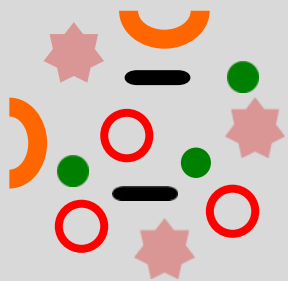


益生菌 益菌生 腸道健康好朋友



- **益生菌**(Probiotics) , 是有益腸道健康的好菌
- 能讓腸道好菌增加、減少排便不順、幫助消化吸收，加強腸道免疫功能

益菌生(Prebiotics)

- 也叫益生質。指能提供好菌營養來源的物質，以膳食纖維、寡糖為主
- 食物來源：蔬菜、水果、未精緻的全穀雜糧類

