

5 种改善肠道菌群的科学方法



许多因素都会影响我们肠道的健康，包括我们吃的食物和食物中所含的细菌类型。获得健康肠道最好的方法就是吃新鲜的食物，并且要做到饮食均衡。

我们体内大约有40万亿细菌，其中大部分生活在肠道中，它们被称为肠道微生物组，对我们整体健康非常重要。然而，肠道中某些类型的细菌也会导致许多疾病的产生。



以下是5种改善肠道菌群的有效方法：

1 吃各种各样的食物



肠道中有数百种菌群，每种菌群对健康都有特定的作用，它们的生长需要不同的营养。

一般来说，多样的微生物组被认为是健康的。这是因为细菌种类越多，它们对我们的健康就越有益。然而，我们很难做到均衡的饮食，更难在肠道中保持平衡的微生物组。

Envisionary Life 的三生元益生菌含有9种益生菌：

- 植物乳杆菌
- 鼠李糖乳杆菌
- 副干酪乳杆菌
- 乳酸乳球菌、乳酸乳球菌亚种
- 乳酸如球菌克雷莫丽斯亚种
- 长双歧杆菌、长双歧菌亚种
- 婴儿双歧杆菌
- 凝结芽孢杆菌
- 嗜酸乳杆菌

广泛的益生菌有助于形成健康的肠道。益生菌可以改善微生物组的功能，并有助于在某些健康状况下恢复微生物组的健康。

2 多吃蔬菜、豆类、豆类和水果

水果和蔬菜是健康微生物组的最佳营养来源，它们富含膳食纤维，虽然我们的身体无法消化它，膳食纤维也不能为人体提供任何的营养成分，但膳食纤维可以为肠道菌群提供产生能量的基础，使其得到充分生长和繁殖。

豆类也含有大量的膳食纤维，为我们的肠道健康提供很多帮助。

为大家推荐一些对肠道菌群有益的高纤维食物：



一项研究发现，遵循富含水果和蔬菜的饮食可以预防一些致病菌群的生长。

3 吃发酵食品

发酵食品经过发酵后，食物中所含的糖会被酵母或菌群分解。这些发酵食品中大多富含乳酸杆菌，这是一种有益于健康的菌群。

研究表明，经常食用酸奶的人肠道中容易有更多的乳酸杆菌。这些人的肠道中有害的肠杆菌也相对较少，这是一种与炎症和多种慢性疾病有关的细菌。

同样，许多研究表明，食用酸奶可以改善肠道菌群，减少乳糖不耐受症状。此外，酸奶还可以增强微生物组的功能和组成。

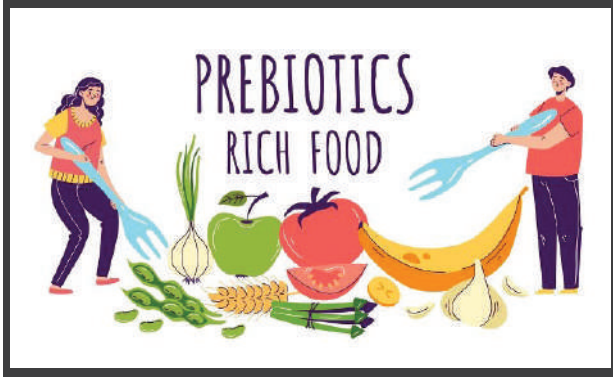
然而，在许多酸奶中，尤其是调味酸奶，含有大量的糖。因此，最好使用 **Envisionary Life Tri-biotics 三生元益生菌** 自制酸奶！



存储
存放在温度不超过30°C的干燥地方。
开封后请在3个月内使用。
无需冷藏。

原味酸奶发酵的食品，可以通过增强微生物组的功能和减少肠道中致病细菌的丰度来调节肠道健康。

4 食用益生元食品





益生元是促进肠道有益菌生长的食物，它们主要来源是人类细胞无法消化的膳食纤维或复杂的碳水化合物，肠道中的某些菌群会将它们分解并用作燃料。


益生元还被证明可以降低肥胖者的胰岛素、甘油三酯和胆固醇水平，这可能有利于预防心脏病和2型糖尿病等疾病。

5 吃富含多酚的食物

多酚是一种植物化合物，对健康有很多好处。多酚对包括降低血压、炎症、胆固醇水平和氧化应激反应都有很好的改善。

 National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

 PubMed Central®



[Front Nutr.](#) 2018; 5: 87. PMCID: PMC6160559
Published online 2018 Sep 21. doi: [10.3389/fnut.2018.00087](https://doi.org/10.3389/fnut.2018.00087) PMID: [30298133](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30298133/)

The Role of Polyphenols in Human Health and Food Systems: A Mini-Review

[Hannah Cory](#),^{1,†} [Simone Passarelli](#),^{1,†} [John Szeto](#),² [Martha Tamez](#),¹ and [Josiemer Mattei](#)^{1,*}

[▶ Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6160559/>

虽然多酚不能被人体细胞有效消化，但它们会被肠道微生物群有效分解。它们可以改善与心脏病和炎症相关的几种健康状况。

诺丽 (*Morinda citrifolia* L.) 富含多酚、黄酮类化合物、萜类化合物和环烯醚萜类化合物。

 National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information



[▶ J Food Biochem.](#) 2020 Nov;44(11):e13460. doi: [10.1111/jfbc.13460](https://doi.org/10.1111/jfbc.13460). Epub 2020 Sep 9.

Noni (*Morinda citrifolia* L.) wine prevents the oxidative stress and obesity in mice induced by high-fat diet

[Kai Zhang](#)^{1,2}, [Jun Meng](#)³, [Xiaojuan Li](#)³, [Xue Tang](#)^{1,2}, [Shuhua Ma](#)², [Yipin Lv](#)², [Shaojun Yang](#)²


Affiliations + expand
PMID: 32902870 DOI: [10.1111/jfbc.13460](https://doi.org/10.1111/jfbc.13460)


<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32902870/>

诺丽果含有20种已知氨基酸中的17种，包括所有9种必需氨基酸。此外，诺丽富含对消化健康至关重要的可溶性和不溶性纤维。

人类干预研究还表明，诺丽果汁可以：

- 改善关节健康
- 增强身体耐力
- 增强免疫活性
- 抑制血糖升高

 **National Library of Medicine**
National Center for Biotechnology Information

 **PubMed Central®**

[Foods](#). 2018 Apr; 7(4): 58. PMCID: PMC5920423
Published online 2018 Apr 11. doi: [10.3390/foods7040058](https://doi.org/10.3390/foods7040058) PMID: [29641454](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29641454/)

The Potential Health Benefits of Noni Juice: A Review of Human Intervention Studies

[Brett J. West](#),^{1,*} [Shixin Deng](#),¹ [Fumiyuki Isami](#),² [Akemi Uwaya](#),² and [Claude Jaraka Jensen](#)¹

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) ▶ [PMC Disclaimer](#)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5920423/>

 可以将 **Envisionary Life Anoni** 诺丽果汁添加到全天然**Envi**自制酸奶中，以获得最大的好处！

 +  +  →  + 

2小袋 Tri-biotics 三生元益生菌 200毫升 巴氏牛奶 室温 8-12小时 **Envi** 自制酸奶 **Anoni** 诺丽果汁

结论：

肠道菌群在许多健康方面非常重要。现在已有许多研究表明，受干扰的微生物群可能导致多种慢性疾病。最好的方式来保持健康的微生物群是摄入各种新鲜的全食，主要是来自植物来源如：水果、蔬菜、豆类、豆子和全谷物。