

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



# 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

## 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧  
彩虹这头是您  
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

## 益生元? 益生菌? 专家帮您指迷津!

随着益生菌概念的普及,越来越多人意识到了其对健康的重要性,日常生活中如果出现拉肚子或者便秘等情况,有时也会自己去药店买些益生菌来吃,也确实一定程度上能够改善症状。除了益生菌外,我们还经常会听到另一个相近的名词:益生元。益生菌和益生元究竟是什么?对人体健康发挥什么作用?今天我们就来聊聊益生菌与益生元。

01

益生菌和益生元有什么区别?

益生菌是人体内有益菌的总称,根据2019年发布的《中国营养学会益生菌与健康专家共识》,益生菌是指当摄入充足的数量时,能对人体产生健康益处的活的微生物。

益生元是一类不能被人体吸收利用、但能被特定微生物(如肠道中的有益菌)选择性利用的食物成分,从而起到给人体带来健康益处的作用,是一种膳食补充剂。《益生元与健康专家共识(概要)》

简单来说,益生菌就是有益的细菌,它能够直接发挥改善肠道菌群结构的作用;而益生元本身并没有改善肠道菌群结构的作用,它相当于益生菌的食物,它是通过促进益生菌生长和活性,再通过其促进的益生菌来发挥作用的。

02

益生菌与益生元在人体健康中发挥什么作用?

从上面的定义我们可以看出,益生菌本身就是身体菌群的一部分,如果这一部分的比例出现下降,就会出现肠道内的菌群失调,从而产生临床症状,这个时候补充相关的益生菌,就可以快速提高益生菌的比例,从而使肠道内菌群快速恢复平衡,尽快缓解因肠道菌群失调而出现的腹痛、腹泻、便秘等症状。

消化道是人体与外界接触的最重要的途径,也是最容易受到细菌、病毒等微生物袭击的场所,当受到外界因素影响,肠道菌群会出现失调,此外,使用抗生素的过程中肠道内正常菌群也会受到影响,有些人可能会出现抗生素相关性腹泻,此时适当补充益生菌可有助于恢复肠道菌群平衡。

快速起效是益生菌的优势,但使用益生菌改善肠道菌群也存在一定的问题,首先,益生菌分为乳酸杆菌类、双歧杆菌类、其他革兰氏阳性菌类及酵母类四类,每一类下面又分为很多具体的菌种。

虽然医生知道患者的不适感是由于肠道菌群紊乱引起的,但目前的检查手段无法明确人体内缺少了具体那种益生菌,所以就会出现病人吃了这种益生菌有效,吃了那种益生菌无效的情况。其实,这并不是药物的问题,而是补充的种类与缺少的种类不匹配造成的。为了解决这一问题,益生菌的药物大多数会选择多种类益生菌联合的方式制备(如三联益生菌、四联益生菌等),以便增

加其覆盖率,尽可能的解决种类不匹配的情况,但目前还无法做到覆盖全部的益生菌。所以,如果明确是肠道菌群紊乱的情况下,使用一种益生菌药物无效时,可以尝试更换其他不同菌属的益生菌(具体含什么菌属在药物说明书中都有提示),也可能有效。另外一个问题,只有活菌才能发挥作用,而服用药物进入体内的益生菌是有一定的存活时间的,过了存活时间,就无法发挥疗效了,一些慢性腹泻或者慢性便秘的患者,会发现服药期间效果很好,但停药后过了一段时间症状会出现反复,就是这个道理。

而益生元不同,它的本质是一类与肠道菌群存在相互作用的膳食成分,天然存在于食物中,常见的益生元可以分为三种,分别是功能性低聚糖(如低聚果糖、木糖、半乳糖等),微藻类(如螺旋藻等),天然植物类(如蔬菜、中草药、野生植物等的提取物)。

其实我们日常吃的蔬菜水果就含有丰富的膳食纤维,只要我们通过合理膳食,也能获得足量的益生元。益生元对于益生菌的种属没有高度选择性,所以,从理论上来说,不管那种益生菌缺乏,服用益生元都有一定的促进作用,因此服用益生元可以避免因为种属匹配问题造成的治疗失效;另外,益生元不存在存活时间的问题,它可以促进肠道中的有益菌的生长,从而改变菌群结构的问题,避免了症状反复的问题。这两点跟益生菌相比是存在优势的地方。但这并

不代表益生元一定优于益生菌,因为益生元本身并不直接起到治疗作用,它主要是通过促进益生菌的生长和活性来发挥作用的,而体内影响益生菌生长的因素是很多的,益生元只能解决其中一部分的问题。所以,服用益生元后,是否一定会保证益生菌能够恢复,还受到肠道内环境的制约,这也是有些人服用益生元后无法发挥很好效果的原因。

最后,我们用一个比较形象的例子来说明益生菌与益生元的区别与联系。益生菌就像我们吃的米,当我们饿了的时候,吃米饭是解决问题的最便捷的方式,所以,当人体因为益生菌缺乏而出现明显症状时,补充益生菌是最便捷的方式;但米有吃完的时候,吃完了这次,下次又会饿,而益生元就相当于种水稻的肥料,施了肥料的水稻长得壮,长的好,我们就会有更多的米可以吃,所以,对于慢性的肠道菌群紊乱,或者说服用益生菌有效,但停药后症状经常容易反复的人来说,补充益生元的作用会更大一些;但无论是米,还是水稻,最终是长在土地上的,人体的益生菌缺乏,尤其是长时间的益生菌处于缺乏状态,最主要的还是肠道内环境出现了变化,导致出现了不利于益生菌生长的因素,就像一块贫瘠的土地,无论如何打理都没有办法种出高质量的庄稼一样。所以,如果想从根本上解决益生菌缺乏的问题,就要调理脾胃中土的功能,使身体的内环境更适合益生菌生长,这样才能一劳永逸。

