

菊粉有什么功效？

产品名称	菊粉有什么功效？
公司名称	丰宁平安高科实业有限公司
价格	298.00/盒
规格参数	
公司地址	河北丰宁经济开发区
联系电话	13471027231

产品详情

1、控制血脂

如今，已证明膳食纤维的功效，它能降低人和动物的血脂水平，使人和小白鼠的血清胆固醇和脂肪(甘油三酸脂)大幅降低，若日服菊粉5—10g，血清脂肪可降低20%以下。Hidaka

等人报道，50—90岁的老年病人，每日摄食8g

短链的膳食纤维，两周后血液中甘油三酸脂和总胆固醇的水平降低。Yamashita

等人给18名糖尿病人进食8g菊粉两周，总胆固醇减少

7.9%，但HDL—胆固醇没变。而摄食食粮的对照组，上述参数没有变化。Brightenti

等人观察到，12名健康年轻的男子，在每日的谷物早餐中加入9g菊粉共4周，总胆固醇减少

8.2%，甘油三酸酯则大幅降低26.5%。

许多膳食纤维通过吸收肠内脂肪，形成脂肪——纤维复合物随粪便排出，从而降低血脂水平。而且，菊粉在肠道末端前，自身就发酵成短链脂肪酸和乳酸盐，乳酸盐是肝脏代谢的调节剂。短链脂肪酸(醋酸盐和丙酸盐)在血液里可作燃料，丙酸盐抑制胆固醇的合成。

2、降低血糖

菊粉是一种不会导致尿中葡萄糖升高的碳水化合物。它在肠道的上部不会被水解成单糖，因而不会升高血糖水平和胰岛素含量。如今研究表明，空腹血糖的降低是低聚果糖在结肠发酵所产生的短链脂肪酸的结果。

3、促进矿物质的吸收菊粉能大大提高Ca²⁺、Mg²⁺、Zn²⁺、Cu²⁺、Fe²⁺”等矿物质的吸收，膳食纤维在消化道能结合金属离子。任何菊粉与矿物质复合物在发酵中均被降解，释放出矿物质，因而使金属离子得到有效的吸收。另外，由发酵所产生的酸降低结肠的pH值1—2个单位，使许多矿物质的溶解度/生物有效性(如磷酸钙)大大的提高。而且，研究表明，短链脂肪酸，特别是丁酸盐，能刺激结肠黏膜细胞的生长，提高肠黏膜的吸收能力。菊粉还能提高某段结肠钙对蛋白质的结合。

4.使肠道双歧杆菌增多研究表明，每天摄食菊粉能使结肠中的有益菌大大增多(约10倍)，减少病原菌和腐败菌，如沙门氏菌、李斯特菌、金黄色葡萄球菌、大肠菌群等。其机理是菊粉不被消化吸收而直接进入

大肠优先被双歧杆菌利用，产生醋酸盐和乳酸盐，降低了大肠的PH值，从而抑制了有害菌的生长。所以，菊粉是双歧杆菌的增殖因子。

5.防便秘及治疗肥胖症膳食纤维减少食物在胃肠的停留时间，以及增加粪便量，有效地治疗便秘。其减肥作用是提高内容物的黏度，降低食物从胃进入小肠的速度，从而降低饥饿感，减少食物的摄食量。