益生菌和益生元有区别吗？

产品名称	益生菌和益生元有区别吗？
公司名称	四川蜜拓蜜实业有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	四川省成都市武侯区天府大道666号
联系电话	暂无

产品详情

随着人们对健康问题的关注度的提升，寄生在人体内部的益生菌也相继备受关注，越来越多的人想要了解益生菌和益生元之间的区别是什么。在已知的报道和研究中，关于益生菌的几大作用主要有以下几点：

1、预防和改善腹泻

2、缓解不耐乳糖症状

3、预防生殖系统感染

4、增强人体免疫力

5、促进肠道消化系统健康

6、降低血清胆固醇

7、帮助吸收营养成分

为了缓解人体内部益生菌菌群失衡的症状，市面上含有益生菌的产品很多，例如衡欣牌益生菌粉、衡欣牌馨姿态粉、衡欣牌怡衡粉等等。

益生元是伴随益生菌被提出来的一种物质，是一种膳食补充剂，通过选择性的刺激一种或少数种菌落中的细菌的生长与活性而对寄主产生有益的影响从而改善寄主健康的不可被消化的食品成分。也许你会觉得这个概念解释很抽象，小编举个简单的例子来帮助大家理解益生元到底是什么物质。

人若是处在长期的饥饿状态中，就会变得面黄肌瘦，没有力气，失去生命活力，严重的直接导致死亡（饿死）。益生菌也是活性的菌群，和人一样，长期得不到食物，益生菌也会失去活性，致使菌群死亡，部分益生菌菌群死亡的现象就会导致益生菌菌群失衡，身体内部会出现这样的恶性循环：

益生元缺乏→益生菌失去活性（部分菌群死亡）→益生菌菌群失衡→便秘、腹泻、免疫力下降……

一般来说，益生元就是给益生菌提供“ 食物 ”的这种物质，促进有益细菌的繁殖生长，通过补充益生元能够调理益生菌菌群平衡。但是需要注意的是，益生菌菌群失衡并非都是因为益生元缺乏导致的。

看了上文，相信你对益生元和益生菌的区别有了一定的了解，小编温馨提示，选择益生菌产品时，要选择衡欣牌益生菌等来源可靠的产品，不要盲目相信偏方。