三九隆冬季，养肠正当

中医认为冬天万物收藏，对人来说，冬季也是匿藏精气的时节，到了冬天，体内新陈代谢相对缓慢，消耗相对减少，正是养生保健的最佳时期，适当进补可达到保养精气、强身健体、延年益寿的目的。但是，如何正确进补？补什么？怎么补？这些是很多人最关心的问题。

很多人在此时会集中进补很多高蛋白、高营养的食物或保健品。但是，冬季人体受严寒气温的影响，各项生理功能活动能力下降，肠道的蠕动变慢，食物在肠道中消化速度减慢，对食物的分解能力降低。此时，进食较多高蛋白高营养的食物，肠道无法消化，容易久滞于肠道。因此，在这个季节，很多人常常出现厌食、饱闷、腹胀、腹痛、大便泄泻或便秘等症状，原因就在于此。

因此，冬天在进补高蛋白、高营养的食物或保健品时，要同步进行肠道的调理和养护，才能达到真正保健养生的目的。

大豆低聚糖——世界上几乎无可挑剔的肠道营养品

很多人会采用直接补充有益菌或喝酸奶的方法来补充有益菌，其实这是基本无效的方法。因为有益菌必须在0-4℃的严格低温环境下并在一定期限内才能存活。而通过外服补充的有益菌，经过胃酸和胆汁的分解，能活着到达肠道并产生作用的更是微乎其微。

最有效的办法就是自然增殖定居在肠内的有益菌——双歧杆菌。大豆低聚糖是目前世界上几乎无可挑剔的肠道营养佳品，它不会被胃部分解吸收，直达肠道，为肠道内的双歧杆菌的自然增殖提供充足的营养和热量。目前，大豆低聚糖以优良的效果和高安全性已风靡日本及欧美各国，被称为21世纪的人体新能量。

大豆低聚糖，四效合一，益肠养元

● 清理肠内积存的毒素和垃圾，清肠通便

大豆低聚糖通过快速增殖双歧杆菌的数量和活性，清理肠道垃圾，抑制、抵御病菌对有机体的侵袭；同时具备部分膳食纤维的黏稠性、持水性和水膨胀性等物理特性，能刺激肠道蠕动、增加粪便湿润度、保持一定的渗透压，促进排便，从而改善和预防便秘、腹泻等肠道问题的发生。

● 调节肠道菌群平衡，迅速促进有益菌的增殖

大豆低聚糖，又称高效益生元，是双歧杆菌的食物，能高选择性地对肠道内双歧杆菌进行增殖，通过激发双歧杆菌活力，改善肠道运动环境，以调节肠道菌群平衡。且大豆低聚糖进入人体后只能成为双歧杆菌的食料，而不能成为有害菌的食料，糖尿病人、肥胖病人和低血糖病人均可放心食用。

● 调养受损肠道，使肠道获得新生

大豆低聚糖增殖的双歧杆菌与肠黏膜上皮细胞相互配合，形成一层具有保护作用的生物膜屏障，阻止有害菌群的入侵，平衡肠内菌群，修复并滋养受损肠道，增强肠道的消化及吸收能力，清除衰老因子，使肠道获得新生！

● 全面改善肠道功能力提高

大豆低聚糖通过快
的数量和活性，高效
钙、镁、铁等微量元素
B6、B12、K、H和叶酸
生素，迅速给机体补充
人体免疫力，使身体免

优质生活保健专家—

山松生物制品有限
于研发、生产、销售天
效功能性保健品的高科
最大的大豆深加工企业
全国并远销美国、日本
家和地区。山松生物旗
料选取，到生产、包装
360度层层把控，全面监
质卓越、安全高效。

在未来的发展中，
大力研究、开发、生产
品，成为消费者的优质生

天松大豆
山松生物消费者服务热
网址：http://www.s