

夏季饮奶好处多,酸奶赶走亚健康(一)

《20岁的年龄,40岁的肠道》

肤色晦暗、口气熏人、经常便秘:肠道步入40岁的三个征兆

专家提示,如果出现了以下征兆就说明你的肠道已经超过40岁了。

1、早晨起床后常感到身体沉甸甸的,什么都不想做

2、肤色晦暗、斑痘丛生,气色不佳、皮肤缺乏光泽和弹性,看上去很憔悴

3、口臭熏人,口气严重到自己都受不了自己

4、排便无规律,经常便秘,大便经常黑色而且有恶臭

消化科专家日前提醒人们,如果健康没什么大问题又经常出现上述症状,很可能是肠道发出的警告,你的“肠道年龄”已经提前进入40岁了。

警惕减肥造成的肠道提前步入40岁

在正常情况下,“肠道年龄”应该和生理年龄相差不大,而许多节食减肥患者却出现了“肠道年龄”和生理年龄极不相称的情况。个别20岁的女性已出现了40岁的肠道。长期持续的减肥,很容易导致肠道内有益菌群减少,而有害菌群却在增加,最终导致肠道菌群失调,进而致使肠道功能老化。

用直接的办法对抗肠道衰老

肠道中的益生菌如嗜酸性乳酸杆菌能通过抑制腐败菌的繁殖,来减少有毒物质的产生和吸收,保护肝脏等脏器正常发挥功能,调节内分泌,使皮肤保持健康的状态,延缓衰老的进程。在诸多食品中,酸奶无疑是非常具有性价比的一种。

含有复合益生菌群的酸奶功效更佳

单一酸奶菌种已经对日趋恶化的现代人肠道越来越无能为力,因此利用酸奶调理肠道还需要综合菌群来实现。例如保加利亚乳酸杆菌的特定工作对象是小肠,嗜酸乳杆菌的特定工作对象是大肠,只有同时摄入两种菌,才能综合调理肠道。此外,还需要两种高级益生菌来做肠道的“开路先锋”,才可以使得传统益生菌顺利抵达他们的工作地点。有了这四种活菌还不够,因为现代人的饮食特点、不良生活方式会对这些活菌具有强大的杀伤力,我们还需要益生元来作为活菌的培养剂。最近亚奥特乳业推出全新的产品,两种传统益生菌,两种升级益生菌和一份益生元按照黄金比例2:2:1搭配,调节肠道功能比普通酸奶提升200%。

2:2:1 亚健康自测问卷

你知道嘛?肠道被称为“身体健康的第一道防线”,所以想要身体健康,首先保证肠道健康。想知道自己的“健康防线”是否坚固?通过下面的10道测试题,你就能快速了解自己的肠道健康程度,赶紧花上半分钟时间来找一找吧。

1. 欧洲杯期间,经常熬夜看球,喝啤酒,吃宵夜。
2. 因为早上忙,兼顾节俭,常常不吃早饭。
3. 脸色晦暗,身体不畅通。
4. 是“食肉动物”,很少吃或

- 几乎不吃水果蔬菜。
5. 工作繁忙,没空吃正餐,经常光顾快餐店。
6. 一直坐办公室,不怎么运动,越来越趋向于梨形身材。
7. 工作压力大,烟瘾更大,经常抽烟。
8. 夏季日照时间长,办公室经常开空调,空气干燥,皮肤粗糙。
9. 经常感冒,感到乏力,没有精神。
10. 时常感到无聊,对生活失去目标,对工作失去了兴趣。

2项以下,恭喜你!你的肠胃状态良好。
3-4项,要注意咯!你的肠道有些小状况,不过不用担心,及时调理你的饮食生活习惯。
5项以上:当心咯,您身体已经处于亚健康!马上考虑调整饮食习惯



优酪乳 健康送

“报”到有礼



优质甄选,健康加分

2:2:1 复合益生菌:两份升级益生菌与两份传统益生菌再加一份益生元按照**黄金比例**调配,有益菌群数量、菌群存活时间、肠道调理功能比普通酸奶提升**200%**。
本品选用来自泰山脚下第一牧场优质奶源,自然、纯净、无污染。从源头做起,确保了奶源品质的安全,对消费者负责,请消费者放心。



凭 此报花持本人身份证到指定兑换点,可免费换取亚奥特2:2:1优酪乳1板,换取时需登记个人信息(姓名、住址、联系电话、身份证号码)。
每天限领100板(每个兑换点各50板),先到先得,送完即止。
本次活动,每人限领一板,报花仅当日有效。

兑换点

1. 老厂门市部 地址:虎山东路10号 联系电话:6110419 联系人:张先生
2. 迎胜奶站 地址:擂鼓石大街西首路南(市计生服务中心对面) 联系电话:6877724 联系人:田先生

齐鲁晚报·今日泰山
全心全意为泰安人民服务



齐鲁晚报大乳山 亲子游开始报名了

外教陪同、亲子互动、篝火晚会
三大活动让旅程快乐充实

齐鲁晚报联合大乳山、赤山景区精心策划的品质亲子游产品,旅程围绕“亲情互动”,寓情于景,寓教于乐,放飞愉快的心情,享受舒适放松,收获满满幸福。

- 量身订制线路**
不浪费一分宝贵旅游时间,开展益智亲子拓展活动,启发孩子潜能,增进亲情互动,精彩、趣味“家家游”之旅。
- 超低实惠价格**
挤掉旅游价格水份,全程不进购物店,行程安排宽松休闲,绝不赶时间、赶行程。

亲子1+1价格1080元,2+1价格1700元(如果孩子身高在1.2—1.3米间,需加收赤山门票52元)。泰安市区、新泰、肥城、宁阳家长均可报名
可到以下齐鲁晚报推荐旅行社咨询报名(排名不分先后)
泰山文化国旅 8233500 旅游百事通 5555123 泰安双龙国旅 8888555
泰山金辉国旅 8888333 泰安中国旅行社 6262222
泰安金秋旅行社 6262633 泰山瀛泰国旅 6287777 宁阳中旅 6346888

咨询电话:0538-6982117、18366626688、15653803786