



# 肠道健康 缺了益生菌不行



惊!原来我们的体内居然有1.3公斤的细菌,它们中有好细菌也有坏细菌,当好细菌多的时候我们就健康,当坏细菌多的时候我们就会生病。1908年,诺贝尔医学和生理学获奖者德国科学家梅契尼科夫在《长寿》一书中指出,胃肠道菌与健康密切相关,促使人衰老的原因之一就是肠内腐败菌(也就是有害菌)的作用。据一项医学研究显示,其实相对于成人来说,婴儿更容易生病,因为在新生儿的肠道中,有益菌——双歧杆菌占菌群量的80%-90%,这让婴儿的肠道菌群环境处于极度健康平衡的状态。

随着年龄的增长,在日常生活中,由于不健康的生活方式、节食减肥、食物链的污染、抗生素的过度使用、环境污染等各种原因,我们的肠道菌群平衡

被打破,有害菌逐渐增加,受有害菌产生的有毒代谢物的影响,腹泻、便秘、消化不良等肠道疾病随之而来。如果某一段时间内,你的身体出现了以上的症状,说明你的肠道正受到疾病的威胁,它正在以“闹别扭”的方式向你的健康发出警报——赶紧调理你的肠胃吧。

在我们的肠道中,只的有益菌才能让我们的肠道免疫系统像受过训练的士兵一样,帮助人体吸收和消化,排除身体废物延缓衰老,为我们的身体抵抗着来自外界病毒的侵

害。如同我们的皮肤需要护肤品来保养一样,我们的肠道也需要不断通过饮食来补充益生菌,使其在肠道内定植,抑制腐败菌的生长,抵御外界病毒对人体的侵害。平时,我们应该多摄取含有有益菌的食物,例如绿茶、魔芋、荞麦、燕麦、红薯等高纤维的食物都是补充有益菌不错的选择。



## 曝光台

### 泓乐、可益多等“洋奶粉”不合格

来自新西兰、德国的8批次婴儿奶粉不合格。记者近日从国家质检局最新公布的一期进境不合格食品名单中发现,其中,德国产的泓乐幼儿配方奶粉(1段、2段、3段)以及泓乐较大婴儿配方羊奶粉由于标签不合格被销毁,总量达9.63吨。新西兰产的3批次可益多幼儿配方奶粉、婴儿配方奶粉以及较大婴儿配方奶粉同样由于标签不合格而被检验检疫部门销毁。

记者发现,在国家质检总局公布的历次不合格进口食品中,洋奶粉均是问题产品的“重灾区”,而问题洋奶粉中也不乏知名品牌,如美国美赞臣、荷兰卡贝瑞特、日本明治、韩国金典名作婴儿奶粉等。

在此次最新发布的进口食品黑名单中,进口饼干也是问题“大户”,柠檬黄超标、铝超标、大肠菌群超标,多种知名品牌饼干都出现乱添加问题,其中,产自台湾地区的3批次、总重量达582公斤的Aji牌夹心饼干,被检出柠檬黄超标。波兰“jens schleicher gmbh”公司生产的12批次、总重量达1095.6公斤的进口饼干,也被查出违规使用化学物质山梨酸。

国家质检总局表示,黑名单中所列批次食品、化妆品的问题是入境口岸检验检疫机构实施检验检疫时发现的,都已依法做退货、销毁或改作他用处理;这些不合格批次的食品、化妆品未在国内市场销售。

# 西王带你领略精彩伦敦奥运

## 奥运竞猜、主题征文大奖等你拿

伦敦奥运会将于北京时间2012年7月28日至8月12日举行,26个项目共产生302枚金牌。对照赛程,三场决战最值得期待。

### 从首金之争到刘翔决战

**首日金之爭:**伦敦奥运会的首枚金牌仍然在射击项目上产生。7月28日,射击男子10米气手枪和女子10米气步枪决赛同时打响,女子十米气步枪项目很可能产生首金,中国两名年轻射手易思玲、喻丹将协力再向首金发起冲击。如果失手,北京奥运会冠军庞伟将向卫冕发起冲击。

**飞鱼大战:**游泳池里的争夺一直是奥运赛场亮丽的风景线。7月31日男子200米自由泳决赛有望出现菲

尔普斯、罗切特和索普之间的三英大战。菲尔普斯曾宣布伦敦奥运会将是其最后一次参加的奥运会,绝对值得期待。但这也许并不是全部的好戏。中国选手孙杨在400米自由泳项目上同样具备雄厚的实力,2012年伦敦奥运会,孙杨必将成为中国游泳的关键词。

**刘翔决战:**男子110米栏半决赛和决赛被安排在8月9日,届时,中国“飞人”刘翔、美国好手奥利弗以及古巴名将罗伯斯或将上演巅峰对决。刘翔将如何弥补北京奥运会退赛的遗憾呢?

### 分享奥运故事 体验奥运激情

还记得当年北京申奥成功的那一晚吗?有多少人,从那一刻在脑海

里深深地印下了奥运的影子。随着2012伦敦奥运会日渐临近的脚步声,我们又将看到五星红旗在奥运赛场上升起,此时,我们怎能还做一个静止的旁观者?我们怎能抛弃为之狂热的心?2012年伦敦奥运会期间,西王玉米油携手《齐鲁晚报》邀您参加“冠军厨房 油我保障”主题活动,一起分享奥运故事,体验奥运激情!

### 活动一:“冠军厨房油我保障”2012伦敦奥运会竞猜答题

题目:1.在2012年伦敦奥运会上,中国代表团是否能再创金牌总数新高?  
是   否

2.2012年伦敦奥运会东道主英国代表团金牌总数能否排到前三名?  
是   否

是   否

**竞猜流程:**读者或者消费者可以将报纸上的答题页面直接邮寄至《齐鲁晚报》报社,竞猜结果将于奥运结束后15日内,在《齐鲁晚报》版面颁布结果。

**注:**答对任何一题,便有机会参与抽奖。

**竞猜时间:**2012年7月16日—2012年8月12日

**颁奖日期:**2012年8月20日

**竞猜答题表邮寄地址:**

山东省济南市经十路16122号  
齐鲁晚报健康编辑室  
邮编:250014

### 活动二:《我的奥运会》主题征文

**征文要求:**在2012年伦敦奥运

会期间,以奥运为背景,通过文字与大家分享发生在你身边的奥运故事,如奥运体验、奥运印象等。

稿件可采用传统书写,A4纸打印及电子稿形式递送至济南市经十路16122号齐鲁晚报健康编辑室或电子邮件(jdkd120@163.com)。

**征文时间:**2012年7月16日—2012年8月16日

**颁奖日期:**2012年8月20日

### 竞猜、征文奖品设置:

**一等奖设立IPAD2 5个**  
**二等奖欧姆龙电子血压仪 20个**

**三等奖西王玉米油 100份**  
奖品领取有效期为颁布之日起一个月内。



国家体育总局训练局合作伙伴

股票代码: 000639

# 西王玉米胚芽油

XIWANG CORN EMBRYO OIL

国家体育总局训练局  
备战伦敦奥运保障用油

