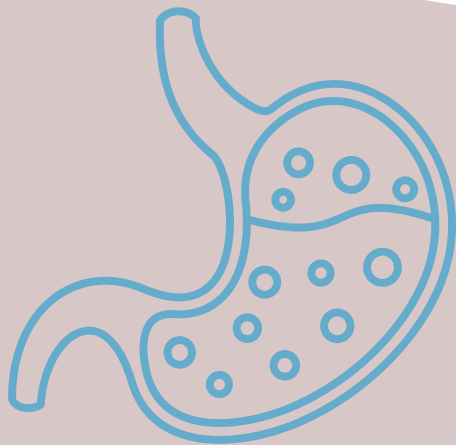


健肠“益”起来



YAKULT AUSTRALIA

养乐多

Table of Content

目录

- 3 实用小图鉴：
测试你的肠道年龄
- 4 识便便知肠道状况
- 5 孕产妇便秘的成因
- 6 怎样预防便秘
- 7 如何科学补充益生菌



- 8 益生菌健康贴士
- 8 干酪乳杆菌代田株的三大优势
- 9 养乐多和牛奶、酸奶、乳酸饮料马上来分清
- 10 餐食范例
- 11 理解测试

实用小图鉴测试你的肠道年龄

请选择，您是否有以下情况：

【饮食】

- 经常不吃或匆忙吃早餐
- 吃饭时间不固定
- 蔬菜水果吃得很少
- 爱吃肉类
- 一周至少有4次吃外食
- 经常吃宵夜
- 很少喝益生菌饮品

【生活】

- 烟瘾很大
- 经常饮酒
- 皮肤常常会龟裂、起疹子
- 工作压力大，常感到情绪低落
- 不爱运动
- 经常熬夜，睡眠时间不足
- 不容易入睡，睡眠质量差

【排便】

- 常常不能顺利排便（便秘）
- 排不干净，有残便感
- 便便很硬，呈球状
- 便便偏软，不成形或腹泻
- 便便颜色偏黑
- 排便时间不规律
- 便便有恶臭

测试结果

4项或以下： 肠道年龄 < 生理年龄。你的场内环境和谐平衡，请注意保持好心情，拒绝油炸食品。

5-9项： 肠道年龄 = 生理年龄 + 10岁左右。避免朝此趋势继续发展，必须调整你的饮食及作息习惯，付出努力，你的肠道状况将会得到改善。

10-14项： 肠道年龄 = 生理年龄 + 20岁左右。肠道处于危险地带，要自我警惕，少吃肉，多吃高纤维与益生菌食品，多运动才能让肠道恢复健康。

15项或更多： 肠道年龄 = 生理年龄 + 30岁左右。肠道健康状况令人忧心，肠癌高危人群，请定期到医院检查。

Tips

便秘的医学定义为：三天不大便，排便疼痛、粪便太硬或太少，都算是便秘；每周一次以下为严重便秘。

Key Point

肠道年龄是身体健康的预报站，通常一个正常人的“肠道年龄”与其生理年龄相差不大。如果你的肠道已经出现预警，那就让我们马上健肠“益”起来！

识便便知肠道状况

1. 水液形便便



外貌 唏哩啪啦不成个样子
脸色 褐色（如果不是褐色就要赶快看医生了）
性格 完全没性格可言
体味 相当臭
箴言 少吃高脂肪，高蛋白食物，还是清淡点好。去泡个热水澡，肚子受凉也会拉肚子的。

2. 细条形便便



外貌 细细弱弱，像无力的老人
脸色 偏黑的红褐色
性格 软绵绵
体味 很刺鼻的味道
箴言 多吃点容易吸收水分的食物，例如木耳、香菇、豆腐。补充益生菌或酸奶，促进肠道的活力。

3. 硬块形便便



外貌 硬邦邦的让人疼
脸色 深褐色偏黑
性格 让人很受伤的火爆性子
体味 臭得惊天动地
箴言 多喝点水降降火吧，真的太干燥了。少吃甜食和点心，多吃清火泻火的东西。即使没有便意也要培养。

4. 香蕉形便便



外貌 身体均匀，干脆利落，精神状态良好
脸色 金黄色，略带红褐
性格 软硬适中，不扭捏
体味 稍有味道，但可以接受
箴言 完璧无暇，保持平衡的现状。

5. 金字塔形便便



外貌 身体匀称，干脆顺滑
脸色 浅黄色-黄褐色
性格 落入水中，不会溅起太多水花，在水里载沉载浮
体味 气味可以接受
箴言 无可挑剔，保持平衡的现状。

孕产妇便秘的成因

- 随着胎儿的日益成熟，子宫不断增大，压迫肠道，导致不能正常排便。
- 孕妇内分泌水平变化，孕激素增多，胃肠道平滑肌张力降低，大肠蠕动减弱，对水分的吸收增加，引起排便困难。
- 孕期的进步使孕妇膳食结构发生改变，食物缺少膳食纤维，高蛋白、高脂肪的食物增加，便便缺少了优质原料。
- 很多孕妇会因为身体逐渐笨重而懒于活动，腰腹力量减弱，影响肠蠕动，排便动力缺乏。

“
为什么怀孕以后
我就开始便秘了呢？”



怎样预防便秘？



老年便秘

饮食均衡最重要



老年人的肠胃蠕动力偏弱，饮食补充要保证有足够的量，才足以刺激肠道运动。吃得太少，不利于肠道，吃得太多自然也不利于消化，要保证适度的量。

1. 在饮食结构上，要注意主食不要太精细，要多吃粗粮、杂粮，增加消化后的残渣，刺激肠壁蠕动。增加摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼、豆类等食物，多吃膳食纤维多的蔬果。
2. 补充益生菌，因为老年人肠胃消化功能不如年轻人，益生菌的介入，能有效帮助肠内菌群向好的方面发展，促进肠胃消化，减少有害菌比例，直接促进体内维生素的合成。

白领便秘

改掉不良生活习惯是关键

对于快节奏、高压力的白领来说，便秘一直是个如影随形的困扰。便秘的起因，一是工作量大；二是缺乏锻炼；三是饮食不规律，用餐不科学。

1. 要尽量避免熬夜和不尊重便意。就算工作再忙，也尽量让自己按时休息，有便意时不强忍。
2. 不要长时间坐着不动。一有空闲时间就站起来走动走动，以增强肠道肌肉的收缩。
3. 按时吃饭、科学补充益生菌。不要因为工作忙而草草吃点东西、靠零食果腹，造成肠内菌群不平衡，膳食纤维严重缺乏，导致习惯性便秘。

儿童便秘

肠道好习惯从小做起



现在的孩子在饮食不当和缺乏运动的双重作用下便秘很常见。

1. 要让孩子预防便秘，就要从饮食上控制，不要让孩子吃垃圾食物，多喝水，少食多餐。
2. 加强运动，不要让孩子边吃零食边看电视、打游戏。要养成运动的习惯，加强肠道蠕动。
3. 从心理上不要给孩子太多压力和束缚，多与孩子交流，同时要教育孩子一有便意就要上厕所，不要强忍。
4. 补充益生菌，为孩子肠内菌群的平衡打好基础。这个过程，一般六个月以后婴儿就可以开始。以65毫升的养乐多为例子，一开始可以减量饮用，以循序渐进的方式渐渐增加。

孕妇便秘

孕妇补养别少了益生菌



准妈妈的子宫会压迫到肠道，肠道蠕动要比怀孕前慢30%，因此从怀孕中期开始，都会不同程度发生排便困难现象，甚至引发痔疮。

1. 准妈妈要适量运动，加强腹肌收缩力，促进肠道蠕动和排便。
2. 在饮食上，虽然营养补充对孕妇很重要，但也不能忘了兼顾蔬菜、水果和粗杂粮，切勿为了进补，暴饮暴食，反而得不偿失。
3. 补充益生菌对孕妇也很重要。益生菌进入肠道后，能抑制孕妇由于吃的过于丰盛而增殖的有害菌，同时分解合成关键维生素，起到防便秘、助消化的作用。



如何科学补充益生菌（养乐多）？

天天摄取

肠道内的有益菌会随人体正常排泄而流失，所以需要每天补充活性益生菌，保持肠道内菌群平衡。

随时都可以摄取

养乐多代田菌能通过胃液（耐酸性）、胆汁（耐碱性）的考验，活着到达肠道，发挥有益菌作用。

注意保存条件

益生菌需低温保存。
（冷藏保存2-4摄氏度）
不可用微波炉加热。
开瓶后，应尽快喝完。

key point:

我们每天需要补充多少益生菌？

人体每天所需要的益生菌摄入量约为几十亿，而养乐多65毫升的小小一瓶足足含有65亿个以上的干酪乳杆菌代田株，每天一瓶可基本满足成年人一天所需的益生菌。





益生菌健康贴士：

- ✔ 活着到达肠道，维持肠内菌群平衡
- ✔ 增加有益菌，减少有害菌及有害物质
- ✔ 改善排便状况
- ✔ 增强身体的抵御力

益生菌中的优等生

干酪乳杆菌代田株的三大优势

1. 菌株优势

养乐多集团独自研发并保存使用的优质益生菌：干酪乳杆菌代田株，经过强化培养，能通过胃液（耐酸性）、胆汁（耐碱性）的考验，活着到达肠道，主要在小肠的下部发挥作用。

2. 科学性优势

养乐多中央研究所每年都在国际性学术杂志上发表大量的研究论文，不断证实干酪乳杆菌代田株对改善肠内环境、调节身体免疫力、促进人体健康的积极作用。

3. 安全性优势

80多年的安全饮用历史。2013年1月，干酪乳杆菌代田株取得美国食品药品监督管理局（FDA）的“GRAS”认证（通过该认证的食品或食品物质的安全性在国际上被广泛认可）。



养乐多和牛奶、酸奶、乳酸饮料马上来分清

养乐多和牛奶有什么区别？

- 营养补充目的不同：

养乐多主要补充活性乳酸菌，维持肠内菌群平衡，保持肠道健康；
牛奶主要补充蛋白质、脂肪、钙质等营养。

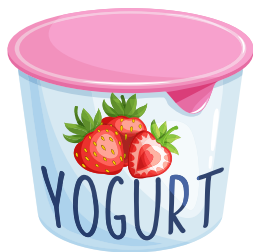


Tips: 亚洲人因饮用牛奶而腹泻的情况较多，此现象多为乳糖不耐症。
而活性乳酸菌可以利用乳糖发酵产生对人体有益的乳酸，从而改善因乳糖不能吸收而引起的腹泻。

养乐多和酸奶有什么区别？

- 活菌数量及活性不同：

普通酸奶中含的多为发酵用菌种，数量较少，且易被胃酸等消化液杀灭，大多无法活着到达肠道。养乐多中所含干酪乳杆菌代田株，具有很强耐酸耐碱性，能活着到达肠道。



养乐多和乳酸饮料有什么区别？

乳酸饮料未经发酵无活菌，多为调配制成，可常温保存，保质期长。

养乐多属于活菌型乳酸菌乳饮品，需低温保存，每一瓶富含65亿个以上的活性乳酸菌。





喂养您的宝宝：6至12个月宝宝的餐食范例

宝宝的食量或许会多于或少于其中所说的数量。让宝宝自己决定吃多少，千万不要强迫宝宝进食。

宝宝知道自己什么时候饿，什么时候已经吃饱。留意宝宝饥饿和吃饱的信号。

- 饥饿的宝宝或许会张嘴索要食物，如果您把食物拿开，宝宝可能会感到不开心。
- 吃饱了的宝宝可能会闭上嘴，转过头，或者把食物推开。

父母有时会担心自己的宝宝没有吃够。如果您用母乳喂养宝宝，并给她提供多种固体食物，而宝宝的长势良好，那宝宝应该是吃到了足够的食物。如果您有关于宝宝营养方面的问题，请向注册营养师咨询。

您可采取的步骤

宝宝从6个月左右开始才需要吃固体食物。不满6个月时，宝宝只需母乳和维生素D补充剂。

对年满6个月的宝宝而言：

- 要继续提供母乳和维生素D补充剂。
- 要从小分量开始，例如5-10毫升（1-2茶匙），然后根据宝宝饥饿与否，慢慢增加分量。一开始，她可能每天只吃30-45毫升（2-3汤匙）的食物。
- 以下是为您的宝宝提供食物的部分范例：
 - 30-45毫升（2-3汤匙）煮熟的蔬菜、谷物、肉或肉食代替品
 - 45-75毫升（3-5汤匙）软质水果
 - 半个中等大小的鸡蛋
 - 60-125毫升（1/4-1/2杯）煮好的麦片，冷热皆可
 - 30毫升（2汤匙）撕碎的奶酪或酸奶
 - 半块切成条的吐司面包
- 请让宝宝自己决定要吃多少您提供的食物。

一般婴儿在出生后6个月左右，可以饮用养乐多。婴儿饮用时建议先少量或用不超过人体温度的水稀释后再喂食，但水温不能太高。



6-9个月宝宝的餐食范例

当宝宝满9个月时，您可以每天提供2-3次正餐和1-2次零食。同时可以继续母乳喂养，请提供：

- 早餐：加铁婴儿麦片、捣成泥状或切成块的草莓、盛在杯中的水
- 午餐：切成末的鸡肉或捣成泥的鹰嘴豆、煮熟并捣成泥的红薯、盛在杯中的水
- 零食：捣成泥的梨
- 晚餐：剁碎的牛肉或小扁豆、棕米饭、煮熟并捣成泥的西兰花、盛在杯中的水

9-12个月宝宝的餐食范例

宝宝满12个月后，您可以每天提供3次正餐和1-2次零食。同时可以继续母乳喂养，请提供：

- 早餐：加铁婴儿麦片、切碎的猕猴桃、盛在杯中的水
- 零食：涂有薄薄一层花生酱的全麦吐司面包，切成条
- 午餐：捣成泥的罐装三文鱼、煮熟并切碎的胡葡萄、切碎的牛油果、酸奶、盛在杯中的水
- 零食：全麦脆饼干
- 晚餐：切碎的鸡肉、棕米饭、煮熟并切碎的豆角、切碎的哈密瓜、盛在杯中的水

理解测试



谁在加速你的肠道老化？

- A. 缺乏体育运动
- B. 心理压力过大
- C. 不当饮食
- D. 不良生活习惯
- E. 以上全对

☒
: 善易联互

如何挑选益生菌饮料？

- A. 分清“乳酸菌饮料”还是“乳酸饮料”
- B. 选购时要挑选可以耐酸耐碱的菌种
- C. 产品中的活菌含量是一个关键指标
- D. 分清“活菌型乳酸菌饮料”与“非活菌型乳酸菌饮料”的区别
- E. 以上全对

☒
: 善易联互



养乐多什么时候喝最好？

- A. 建议餐前而已
- B. 建议餐时而已
- C. 建议餐后而已
- D. 随时都可以

☒
: 善易联互

养乐多和其他品牌有何区别？

- A. 养乐多产于澳洲而多数其他品牌产于国外
- B. 只有养乐多含有干酪乳杆菌代田株
- C. 养乐多代田株已有80多年的安全饮用历史
- D. 以上全对

☒
: 善易联互



虚拟参观之旅

欢迎大家免费参观养乐多工厂

位于维多利亚的Dandenong养乐多工厂为整个澳大利亚和新西兰生产养乐多，99%的原料来自澳大利亚本地。

联系方式

10 Monterey Road, Dandenong South, VIC 3175
Locked Bag 1403, Dandenong South, VIC 3164

1800 640 023
info@yakult.com.au

Yakult

