

什麼人是腸漏症的高危險族群

- 1) 高壓力、易緊張者(生活、工作)
- 2) 只要感到疼痛就吃止痛藥
- 3) 感冒就會吃抗生素
- 4) 經常吃加工食品(罐頭、餅乾)及甜食(麵包、甜點)、含糖飲料、酒精性飲品
- 5) 三餐經常不正常、外食族、暴飲暴食
- 6) 愛吃高鹹食物及使用醬料配餐
- 7) 消化道機能差，腸道壞菌多