

# 【好聰敏3益生菌】究竟要吃多久呢？長期吃會有依賴性或抗藥性嗎？

## ■ 好聰敏3益生菌要吃多久呢？

食用好聰敏3益生菌請以三個月為基準，每天食用1包，大約一個月可以看到正面反應，持續食用三個月後明顯進步，接下來可以調整為二至三天食用1包好聰敏來保養健康。

如食用二個月後如果沒有看到正面的反應，可能是受到食用方式的影響，例如食用前後飲用高蛋白食物(牛奶、配方奶、豆漿、優格)，歡迎加入【[營養師諮詢](#)】，一起討論食用的狀況與調整方式。

## ■ 好聰敏3益生菌的食用時機？

好聰敏3益生菌可於全天任何空腹時段食用，空腹吃有利於活菌定殖繁衍，體質調整；請注意食用前、後1小時內，盡量避免飲用高蛋白食物，包含牛奶、豆漿、粥、羹、乳清蛋白，以免影響活菌定殖效果，已經上學的孩子，可以利用睡前空腹的時間食用好聰敏。

## ■ 長期吃益生菌會有依賴性嗎？

好聰敏3長期食用不會有依賴性，請安心食用。

正規的益生菌沒有依賴性的狀況，食用一段時間後消化道內好菌佔優勢，有益健康維持，就算停止服用只要維持健康的飲食生活作息，消化道內菌叢依然會維持平衡。但若又回到壓力過大、生活作息顛倒，飲食缺乏營養的生活方式，建立起的菌叢平衡又會再次失衡。

## ■ 長期吃益生菌會有抗藥性嗎？

好聰敏3長期食用不會有抗藥性，請安心食用。

正規益生菌沒有抗藥性的問題，唯獨【[腸球菌](#)】須注意，世界衛生組織不建議【[腸球菌](#)】作為益生菌使用，研究發現【[腸球菌](#)】可能帶有抗藥性問題，歐洲食品安全局[EFSA]也認為【[腸球菌](#)】並非屬於合格認定安全[QPS]的菌種，目前歐盟和台灣禁止將【[腸球菌](#)】添加於食品，而健康一刻全產品益生菌，絕無添加【[腸球菌](#)】作為食品原料使用。