

食用【好聰敏3益生菌】有哪些好處呢？食用期間需注意的事項，才不會影響養好菌的計畫呢？

好聰敏3益生菌不但可以幫助調整體質、不怕季節變化、跟面紙說掰掰！也能幫助消化、維持消化道機能、促進食慾、使排便順暢好處多多喔！

食用期間，請盡量避開刺激性飲品、高脂肪肉類、抗生素以及蜂膠等產品，因為這些都會妨礙益生菌的生長。

X勿過量食用的東西

X刺激性飲品：咖啡、酒、可樂、汽水、冰品、冰冷飲料...

X高油脂食物：油炸食物、香腸、奶油、脂肪含量高的肉類...

X蛋白質食物：蛋類、海鮮（蝦子、螃蟹、螺貝類）、牛奶...

X水果：芒果、草莓、奇異果、葡萄柚...

X其他：蜂膠、抗生素藥品

O儘量配合的食物

O高纖食品及水果：蔬菜、蘋果、鳳梨...

O適合飲品：芭樂汁、寡糖飲料、常溫開水...

歡迎加入【[營養師諮詢](#)】，提供您更詳細的食用建議。

食用好聰敏益生菌時該留意哪些飲食，以免影響養好菌計畫呢？

刺激性飲品：
咖啡、酒、可樂
汽水、冰冷飲料



高油脂食物：
油炸食物、香腸、奶油
、脂肪含量高的肉類

高纖食品及水果：
蔬菜、洋蔥、蒜頭、蘋果
、鳳梨、橘子。



儘量避免的食物

其他：
蜂膠、抗生素

適合飲品：
芭樂汁、寡糖飲料
常溫開水

儘量配合的食物

高蛋白質食物：
蛋類、牛奶、海鮮（蝦子、螃蟹、螺貝類）