

益生菌對人體的益處

益生菌可促進人體菌種平衡，增加有益健康的活性微生物，可幫助消化、提高防護力、調整體質、使排便順暢等等，不同菌種有著不同的功能，對腸道有益的菌才能稱為益生菌。