

【好聰敏3益生菌】為何要空腹時吃？牛奶口味中的牛奶會不會影響到活菌的效果？

好聰敏3的益生菌為乳酸活菌，建議是要在「空腹狀態」食用，活菌的效果才更能發揮作用。

主要是進食後，消化道開始分泌大量的胃酸，會影響到活菌的存活比例；同時也要避開吃高蛋白的食物(例如.牛奶、豆漿等)，由於益生菌調整體質的方式，必須使活菌黏附在腸道上，藉由刺激作用，才能發揮特有的調節體質功能，而蛋白質會干擾益生菌對腸道的黏附力，進而影響到活菌作用。

因此建議於空腹狀態時吃好聰敏3益生菌，可以讓活菌順利抵達腸道，並使調節作用充分進行，發揮最佳效果。

另外，[好聰敏3益生菌](#)（牛奶口味）中的牛奶成分，來自於微量添加的亞培親護3水解蛋白奶粉，僅做為口感的調味，讓孩子容易入口，且每包含量不到 1 公克的奶粉，是不會影響活菌效果的，請安心食用。