

肠道 健康

红宝书

GUT HEALTH

TREASURE
BOOK

第一章

肠道健康
生存指南大公开

Part 1

科学「肠」识 知多少

肠道菌群： 人的第二基因组

最大 ■ 肠道是人体最大的免疫器官

人体中生活有约100万亿个微生物 ■ **100万亿**

1kg ■ 成人肠道微生物重量可达1kg

已知肠道微生物种类超过1000种 ■ **1000种**

70% ■ 70%以上的疾病都与肠道菌群失衡有关

肠道菌群的基因数量加起来，是人类自身基因的 100 多倍，因此被形象地称为“第二基因组” ■

第二基因组

这些数目庞大的细菌 大致可以分为三个大类

■ 有益菌 ■ 有害菌 ■ 中性菌



有益菌

对人体健康有益，能够促进肠道蠕动和食物消化，抑制致病菌的生长，分解有害物质，增强免疫力，缓解过敏症状

具有双重作用，正常状态下对人体无害。当菌群系统紊乱时可大量繁殖，促进机体老化，引发疾病等诸多问题，如链球菌、大肠杆菌等



中性菌



有害菌

受有益菌制约。有害菌的数量一旦大量增加，就会影响机体免疫系统，引发腹胀腹泻、肠炎甚至各种慢性代谢性疾病

你的肠道菌群平衡竟然被这些“神秘力量”左右

年龄



人体肠道菌群随年龄增长，有益菌下降，适时补充益生菌，有助肠道恢复菌群、维持健康。

生活方式



当代打工人常熬夜、吃外卖，肠道压力爆棚。别急，给肠道补充“乳酸菌特种兵”，让肠道小卫士改善肠道环境，让你消化通畅、精神饱满！

卫生习惯



不注意饮食卫生，致病菌如“肠道恶霸”破坏肠道黏膜、释放毒素，导致发烧、腹泻等不适，防不胜防。

身心环境



肠道菌群堪称身心“跨界调控者”！这群微型生物不仅掌控消化，还能调节情绪——失衡时干扰多巴胺分泌，让人emo；而焦虑压力催生的应激激素，又会反噬菌群生态。情绪与微生物双向牵制，互为因果，堪称人体最微妙的“双生CP”。

抗生素等药物使用



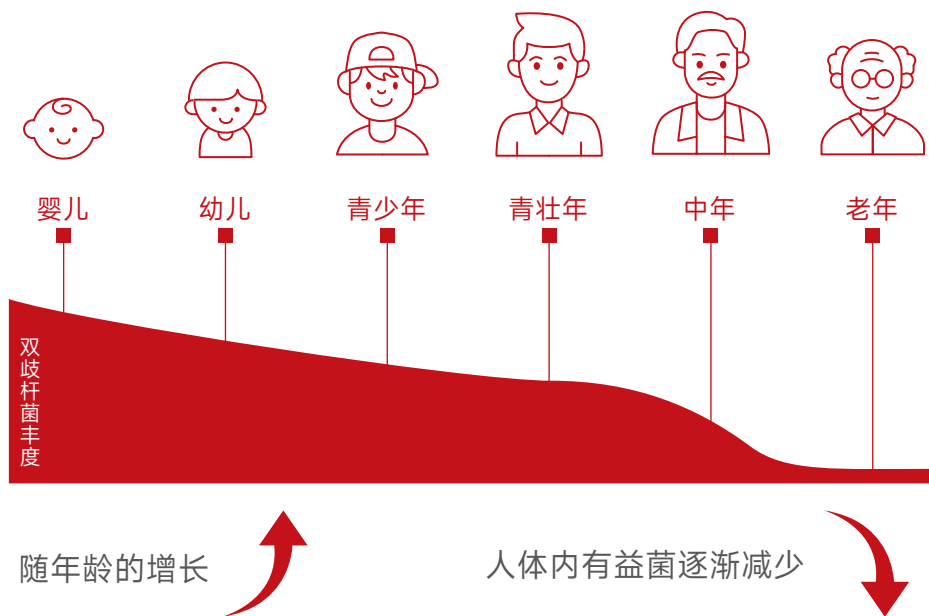
滥用抗生素可能导致肠道菌群紊乱。临床上术后严重感染患者使用强杀菌抗生素时，需警惕并发症，不当使用会杀光益生菌和中立菌，让致病菌趁虚而入，使用抗生素务必谨慎！

分娩及哺乳方式



从宝宝出生到儿童早期，肠道菌群是守护者，能保护宝宝、助消化、促免疫、维持肠道稳定，还影响大脑发育。研究发现，其组成受分娩方式、喂养方式、是否用抗生素及居住地等因素影响，对宝宝成长作用巨大。

益生菌到底有啥魔力？ 非得补一补不可？



双歧杆菌占母乳喂养婴儿肠道菌总数的98%以上
进入老年期，有益菌数量大幅下降，
到60岁以后只剩下1%~5%。

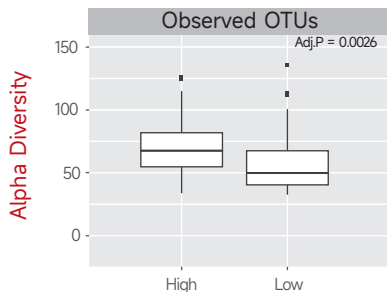
因此，科学补充益生菌至关重要

科学补菌，

肠道不仅能“重返青春”，

还能少受点“折腾”，

那些不舒服的症状和相关疾病也就不容易“冒头”啦！



咖啡可改善肠道菌群？

来自贝勒医学院的研究团队曾发现，相较于很少或不喝咖啡的人，咖啡爱好者的肠道微生物组要健康得多，这主要得益于肠道菌群的改善[1]。

咖啡上瘾星人必看！ 这杯快乐水 竟偷偷拿捏肠道菌群？

知道了补充益生菌的重要性后，
你绝对想不到，打工人的续命神器——咖啡，
居然也是益生菌的“隐藏搭子”！
它对益生菌的“Buff 加持”，可能会颠覆你对这杯饮品的认知！



咖啡能调控益生菌丰度？

哈佛大学、英国伦敦国王学院的研究团队在nature子刊上发表一篇重要研究，证实常喝咖啡能改变人类肠道微生物组，研究显示咖啡中的多种成分，如咖啡因、酚类化合物（如咖啡酸）以及葫芦巴碱等，能够调节肠道菌群的组成，特别是有益菌的丰度[2]。

益生菌

人体“内部打工仔” 它的隐藏技能有哪些

国际益生菌和益生元科学协会专家团队及中华预防医学会微生态学分会均指出益生菌推荐补充剂量通常在 1~1000 亿 CFU/d 范围，适量补充益生菌能维持肠道微生态平衡、改善消化功能、增强免疫系统、改善心理健康。

体重管理年，益生菌精准干预时代到来，科学选菌体系构建与功能营养日常化应用方案成破局关键。

■ 每日2条益生菌



28天真人实测数据:

“连续食用益生菌4周，BMI指数、体重、体脂率、内脏脂肪等多维度指标均有显著下降。”



注:

- 1.测试数据来源均瑶健康阶段性内部测试，按照BMI指数、体重等科学标准选取19名受试者（受试者平均年龄 32 ± 5 周岁），每天吃纤美闪溶益生菌，连续28天后的实测数据。
- 2.指标改善幅度，指测试期间有效改善的人群结果的平均值。

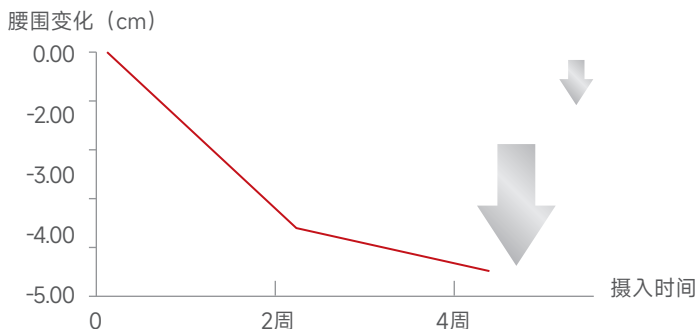


■ 每日1瓶 G90畅益液态益生菌

19人实测数据:

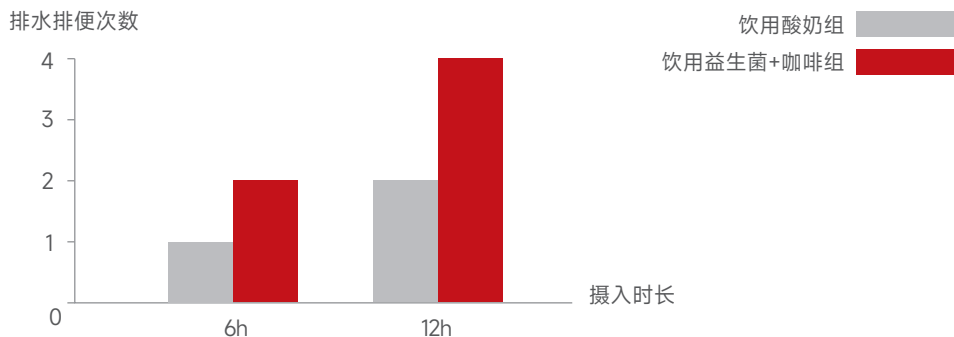
“连续饮用G90畅益液态益生菌4周，腰围显著变化。”

*本数据源自均瑶健康阶段性内部测试（样本量19例，受试者平均年龄 32 ± 5 周岁），受个体差异及试验条件限制，实际效果可能存在偏差，不作为产品效果承诺依据。



当咖啡遇上益生菌，有“益”程度 $1+1>2$ ■

“活菌+咖啡” VS “传统酸奶”的菌群吸收成效



喝了益生菌+咖啡，6小时内排便次数2次，12小时内排便次数4次
喝了酸奶，6小时内排便次数1次，12小时内排水排便次数2次)

*本数据源自均瑶健康阶段性内部测试（样本量19例，受试者平均年龄 32 ± 5 周岁），受个体差异及试验条件限制，实际效果可能存在偏差，不作为产品效果承诺依据。

揭秘压力肥的真相



皮质醇的“双刃剑”作用

长期压力导致的肥胖（俗称“压力肥”）与激素皮质醇（Cortisol）密切相关。皮质醇是肾上腺分泌的“压力激素”，短期帮助身体应对危机，但长期过量分泌会引发代谢紊乱和脂肪堆积。



慢性压力→皮质醇持续分泌→脂肪堆积→代谢紊乱→更易感到压力



■ 压力与皮质醇的恶性循环

压力导致失眠，而睡眠不足又会升高皮质醇，形成负反馈。

■ 睡眠障碍

高皮质醇破坏肠道屏障，诱发炎症，加剧代谢异常。

■ 肠道菌群干扰

需注意

- ✓ 规律作息
- ✓ 适当的社交与娱乐
- ✓ 饮食方面长期补充益生菌
- ✓ 正念减压
- ✓ 适度有氧运动
- ✓ 避免极端节食
- ✓ 控制咖啡因

*过量咖啡因>400mg/天,刺激皮质醇,尤其在压力大时加重负担。因此注意不要贪杯哦~

Part 2

有“益”生活提案 万物皆可益生菌

7:00am 早餐场景



用“低脂益生菌拿铁”搭配全麦面包开启早晨，给身体“开外挂”！清晨空腹时，肠道环境更利于益生菌“安家落户”，“低脂益生菌拿铁”里的活菌帮你把一整天的肠胃运作效率拉满！搭配富含膳食纤维的全麦面包，既能提供持久饱腹感，又能促进肠道蠕动，让消化动力持续在线。

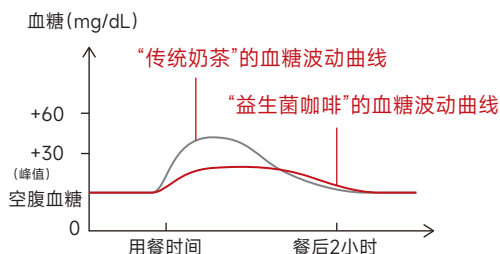
■ 低脂益生菌拿铁 = 1瓶G90畅益液态益生菌 + 1shot浓缩咖啡



想喝快乐水又怕长胖？

“低脂益生菌拿铁”堪称奶茶的“神仙平替”。一边用咖啡因帮你提神醒脑，一边让益生菌为肠道保驾护航，饮用后血糖波动幅度小，直接KO传统奶茶！

3:00pm 办公场景



18:00pm 晚餐场景



J26均瑶纤美益生菌

救命！晚餐狠狠炫了顿火/烤肉/炸鸡，肚子撑到快“爆炸”？别慌，赶紧来条益生菌救急！

一觉睡醒，肚子不再胀鼓鼓，油腻大餐后遗症不存在的。

24小时 肠道稳态保卫大作战

24h

国家卫健委倡导的间歇性饮食法，即**每周 5 天正常饮食、2 天非连续低热量摄入的“5+2 轻断食计划”**，可改善肠道健康，让肠道休息、减轻消化负担，利于菌群平衡优化，且轻断食时需补充益生菌，嘴馋/提神时刻搭配咖啡或茶饮，二者协同维护肠道健康，实现科学体重管理。右图是一份“5+2 轻断食计划”食谱：

**在开启轻断食之旅前，
请先查收这份益生菌特调指南：**



益生菌牛乳：

1 袋益生菌粉
与200ml 脱脂牛奶搅拌均匀

0脂益生菌拿铁：

将 1瓶G90畅益液态益生菌
与 1shot 浓缩咖啡混合搅拌均匀



柠檬气泡益生菌：

将 1瓶G90畅益液态益生菌
与柠檬气泡水混合搅拌均匀

益生菌奶茶：

1 袋益生菌粉，少许代糖
与200ml纯牛奶、2g红茶煮制的茶汤混合



益生菌美式：

1 袋益生菌粉加入 200ml 黑咖啡

无糖益生菌豆浆：

1 袋益生菌粉
与100ml 无糖豆浆混合



益生菌绿茶：

1 袋益生菌粉加入 200ml 绿茶

“5+2”

配合益生菌补充 夏季轻体计划

早餐

午餐

晚餐

DAY1 (正常饮食日)



1 片全麦面包
1 个水煮蛋
益生菌低脂奶



糙米饭 100g
香煎鸡胸肉 150g
清炒西兰花 200g



荞麦面 80g
虾仁炒时蔬
(虾仁100g
+时蔬200g)

DAY2 (正常饮食日)



玉米 1 根
1 个茶叶蛋
一杯低脂益生菌拿铁



燕麦饭 100g
番茄炖牛肉
(牛肉150g+番茄200g)
凉拌黄瓜 100g



紫薯 100g
白灼虾 150g
蒜蓉油麦菜 200g

DAY3 (轻断食日)



1 个水煮蛋
1 杯柠檬气泡益生菌



苹果2个(约 300g)



水煮菠菜 200g
清蒸鲈鱼 100g

DAY4 (正常饮食日)



南瓜 100g
1 个水煮蛋
益生菌奶茶



全麦意面 100g
黑椒牛柳
(牛柳150g+彩椒100g)
清炒芦笋 100g



红薯 100g
清蒸鲈鱼 150g
白灼菜心 200g

DAY5 (正常饮食日)



三明治
(全麦面包+煎蛋1个
+生菜+番茄适量)
一杯益生菌美式



米饭 150g
糖醋排骨(少糖)100g
炒油麦菜 200g



山药 100g
清蒸鲈鱼 150g
凉拌豆芽 150g

DAY6 (轻断食日)



100ml
无糖益生菌豆浆



火龙果 1 个
(约 300g)



水煮西兰花 200g
卤鸡胸肉 100g

DAY7 (正常饮食日)



全麦三明治
(全麦面包+生菜
+番茄+火腿片)
一杯益生菌绿茶



杂粮饭 100g
宫保鸡丁
(鸡胸肉150g+黄瓜100g)
清炒油麦菜 200g



芋头 100g
红烧豆腐 150g
蒜蓉空心菜 200g



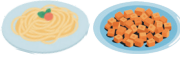
减肥这件事儿，
慢慢来，会更快。
这一次要健康地瘦下来！

给宝贝肠道“开小灶” 儿童肠道健康护航计划

家有“饭渣宝宝”真的愁！挑食、便秘、腹泻轮番上阵，别慌，益生菌加上维生素或高钙的协同配方更有效。我们还准备了趣味饮食打卡表，通过有趣的方式鼓励孩子们养成健康的饮食习惯。无论是家长还是对孩子来说，这都是一场充满乐趣的习惯养成计划。



宝贝趣味饮食打卡表

	早餐	午餐	晚餐	每日小任务	
周一	 太阳蛋 + 牛奶	 米饭 + 西兰花炒肉	 面条 + 番茄汤	☐	☐
周二	 三明治 + 橙汁	 寿司 + 蔬菜沙拉	 馄饨 + 青菜	☐	☐
周三	 面包 + 热可可	 红烧排骨 + 土豆泥	 饭团 + 味增汤	☐	☐
周四	 玉米 + 酸奶	 意大利面 + 胡萝卜丁	 烤鸡翅 + 凉拌黄瓜	☐	☐
周五	 煎蛋 + 法棍	 虾仁炒饭 + 清炒芥蓝	 饺子 + 白菜汤	☐	☐
周六	 松饼 + 草莓酱	 汉堡 + 薯条	 咖喱饭 + 青菜	☐	☐
周日	 红薯 + 豆浆	 便当 + 腌黄瓜	 火锅 + 各种蔬菜	☐	☐

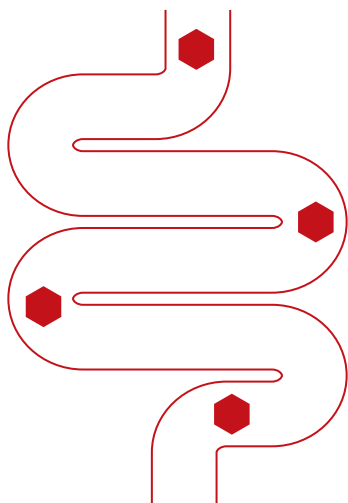
今天吃均瑶健康益生菌了吗？（完成请在方框内画√）

今天吃钙片了吗？（完成请在方框画☆）



一周全勤打卡
获得神秘惊喜

请沿虚线剪下张贴至显眼处，轻松掌握一周饮食



菌菌已就位，
噗噗不费劲。
健康肚肚养成ing

告别职场“肠”烦恼 这份舒缓计划请查收

职场打拼可别让“肠”烦恼拖后腿啦！益生菌搭配每日10分钟冥想，调节肠道，让大脑放松放空。这么一来，肠道-脑轴健康大大提升，肠道舒畅了，大脑也活力满满，轻松应对职场挑战不是梦！

一条益生菌+10min冥想



心平静气.jpg

想成运动界大神？ 这份效能提升秘籍快码住



益生菌+BCCA —————> 保护肌肉



健身达人必藏秘籍——益生菌优化肠道屏障，BCAA支链氨基酸减少乳酸、加速肌肉恢复。二者联手，为消化系统保驾护航，助你突破运动极限，轻松进阶健身强者！

让爸妈免疫力一路“绿灯”



父母免疫力需重点守护！年纪渐长易感冒咳嗽，益生菌+维D黄金组合调节肠道、强化免疫，堪称“免疫外挂”。晨起太极散步促循环，三管齐下筑防线，每日坚持助爸妈肠通畅、免疫力优，身强体健乐无忧！

益生菌+维D —————> 免疫力护航

旅行必备！ 让你告别“闹肚子”烦恼

旅行最怕闹肚子，益生菌+电解质冲剂速来救场！益生菌化身肠道“小保镖”，预防水土不服；电解质冲剂当“补水神器”，弥补腹泻营养流失。出差、旅游带上它们，轻松化解旅途肠胃危机，畅享出行！



专治水土不服 <—— 益生菌+电解质

益生菌不止这些“招式” 还有更多健康应用

益生菌
配方应用
18大健康方向

01

精神健康/促进睡眠

02

呼吸系统健康

03

抗过敏(抗过敏鼻炎)

04

口腔健康

05

肠道健康

06

保护胃粘膜

07

抗幽门螺杆菌

08

护肝解酒

09

肾健康

10

缓解便秘

11

调理腹泻

12

女性私密呵护

13

血糖管理

14

皮肤健康

15

减脂瘦身(体型管理)

16

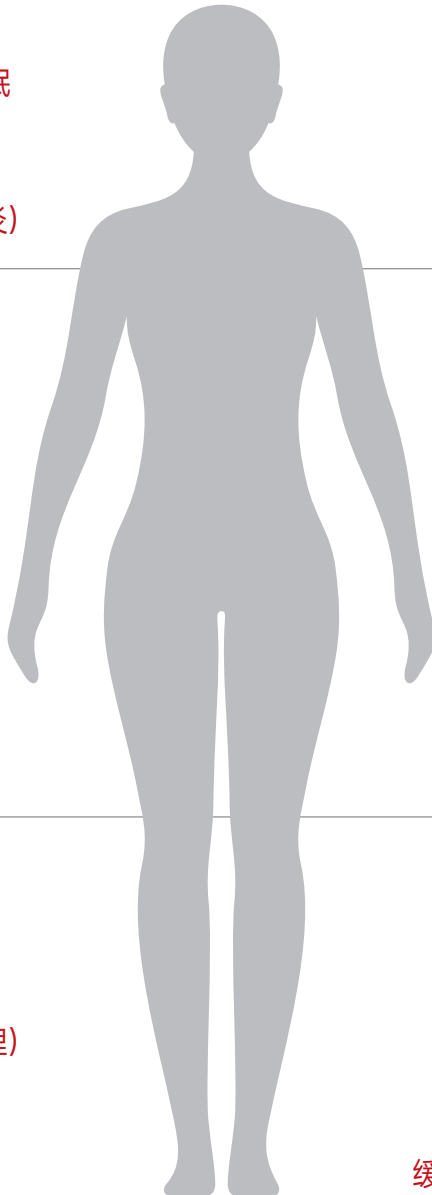
运动健康

17

提升免疫力

18

缓解抗生素不良反应



热门赛道健康应用解决方案



肠胃健康（保护胃黏膜、润肠通便）

主要菌株：嗜酸乳杆菌LA-G80、动物双歧杆菌乳亚种BL-G101、两歧双歧杆菌BB-G90、长双歧杆菌长亚种BL-G301、植物乳植杆菌ZJUF T34、植物乳植杆菌Lp-G18、植物乳植杆菌YS1等

主要文献：MIX-G200复合益生菌的润肠通便作用.中国微生态学杂志，2011年6月第23卷第6期

Evaluation of the health benefits of consumption of extruded tannin sorghum with unfermented probiotic milk in individuals with chronic kidney disease. Food Research International Volume 107, May 2018, Pages 629-638



免疫调节（提升免疫，减少炎症）

主要菌株：动物双歧杆菌乳亚种BL-G101、植物乳植杆菌Lp-G18、鼠李糖乳酪杆菌Lr-G14、两歧双歧杆菌BB-G90、副干酪乳酪杆菌LpC-G110、长双歧杆菌长亚种BL-G301等

主要文献：Effect of Multi-Strain Probiotic Supplementation on URTI Symptoms and Cytokine Production by Monocytes after a Marathon Race: A Randomized, Double-Blind, Placebo Study. Nutrients 2021, 13, 1478. <https://doi.org/10.3390/nu13051478>



女性私护（抑制阴道加德纳菌、念珠菌等致病菌）

主要菌株：卷曲乳杆菌 Lc-G22、格氏乳杆菌 LG-G12、约氏乳杆菌LJ-G55、嗜酸乳杆菌 LA-G80、鼠李糖乳酪杆菌Lr-G14等

主要文献：AVALIAÇÃO IN VITRO DA AÇÃO MICROBICIDA DE LACTOBACILLUS SPP. SOBRE CANDIDA SPP. 2020



口腔健康（改善口气、抑制口腔致病菌、降低口腔炎症）

主要菌株：唾液联合乳杆菌LS-G60、副干酪乳酪杆菌LpC-G110、罗伊氏粘液乳杆菌LR-G100等

主要文献：Are Lactobacillus salivarius G60 and inulin more efficacious to treat patients with oral halitosis and tongue coating than the probiotic alone and placebo? A randomized clinical trial. Journal of Periodontology .2020, 91.6: 775-783



抗幽门螺杆菌（抑制幽门螺杆菌）

主要菌株：嗜酸乳杆菌LA-G80、两歧双歧杆菌BB-G90、罗伊氏粘液乳杆菌LR-G100、植物乳植杆菌LP-G18等

主要文献：一株罗伊氏乳杆菌的生物学特性研究.中国乳品工业，2012年第40卷第3期



护肝解酒（对急性酒精性胃粘膜损伤和化学性肝损伤具有保护作用）

主要菌株：嗜酸乳杆菌LA-G80、两歧双歧杆菌BB-G90等

主要文献：保健食品功能实验报告



抗过敏（防治麸质过敏(乳糜泻病)）

主要菌株：动物双歧杆菌乳亚种BL-G101、两歧双歧杆菌BB-G90、长双歧杆菌长亚种BL-G301、嗜酸乳杆菌LA-G80等

主要文献：Digestion of Intact Gluten Proteins by Bifidobacterium Species: Reduction of Cytotoxicity and Proinflammatory Responses. J. Agric. Food Chem. 2020, 68, 4485-4492



血糖管理（改善代谢综合征、降血脂、降血糖）

主要菌株：鼠李糖乳酪杆菌Lr-G14、植物乳植杆菌LP-G18、动物双歧杆菌乳亚种BL-G101、嗜酸乳杆菌LA-G80、干酪乳酪杆菌LC-G11、约氏乳杆菌LJ-G55、罗伊氏粘液乳杆菌LR-G100、长双歧杆菌长亚种BL-G301、两歧双歧杆菌BB-G90等

主要文献：Rationale and Design of a Randomized Controlled Trial to Evaluate the Effects of Probiotics during Energy Restriction on Blood Pressure, Body Composition, Metabolic Profile and Vascular Function in Obese Hypertensive Individuals. Artery Research Vol. 26(2); June (2020)



减脂瘦身（辅助治疗肥胖、缓解体重增加）

主要菌株：植物乳植杆菌J26、植物乳植杆菌ZJUF T17、植物乳植杆菌ZJUF T34、嗜酸乳杆菌LA-G80、格氏乳杆菌LG-G12、动物双歧杆菌乳亚种BL-G101、植物乳植杆菌Lp-G18、长双歧杆菌长亚种BL-G301等

主要文献：Antibiotic Followed by a Potential Probiotic Increases Brown Adipose Tissue, Reduces Biometric Measurements, and Changes Intestinal Microbiota Phyla in Obesity. Probiotics and Antimicrobial Proteins, <https://doi.org/10.1007/s12602-021-09760-0>
Lactobacillus plantarum helps to suppress body weight gain, improve serum lipid profile and ameliorate low-grade inflammation in mice administered with glycerol monolaurate. Journal of Functional Foods 53 (2019) 54-61

第二章

探索益生菌的
健康科学之选

Part 1

均瑶健康 如何 科学选择益生菌？

“六钻标准”是均瑶健康的核心方向，通过将选菌流程细化为功效、验证、工艺、活性、安全、纯净六大可量化指标，以六边形标识全方位保障产品安全、稳定、可靠且有效。



均瑶健康[®]
JUNYAO HEALTH

润盈[®]
BIOGROWING

Part 2

基石菌团 协同作战大揭秘

基石菌团COMMON CORE

让好菌协同增效

均瑶健康从**50,000+** 菌株库中
优选**3**大明星菌株，协同稳定健康基石

基石菌团
**COMMON
CORE+X**

多面定植菌

高粘附率减轻肠道炎症



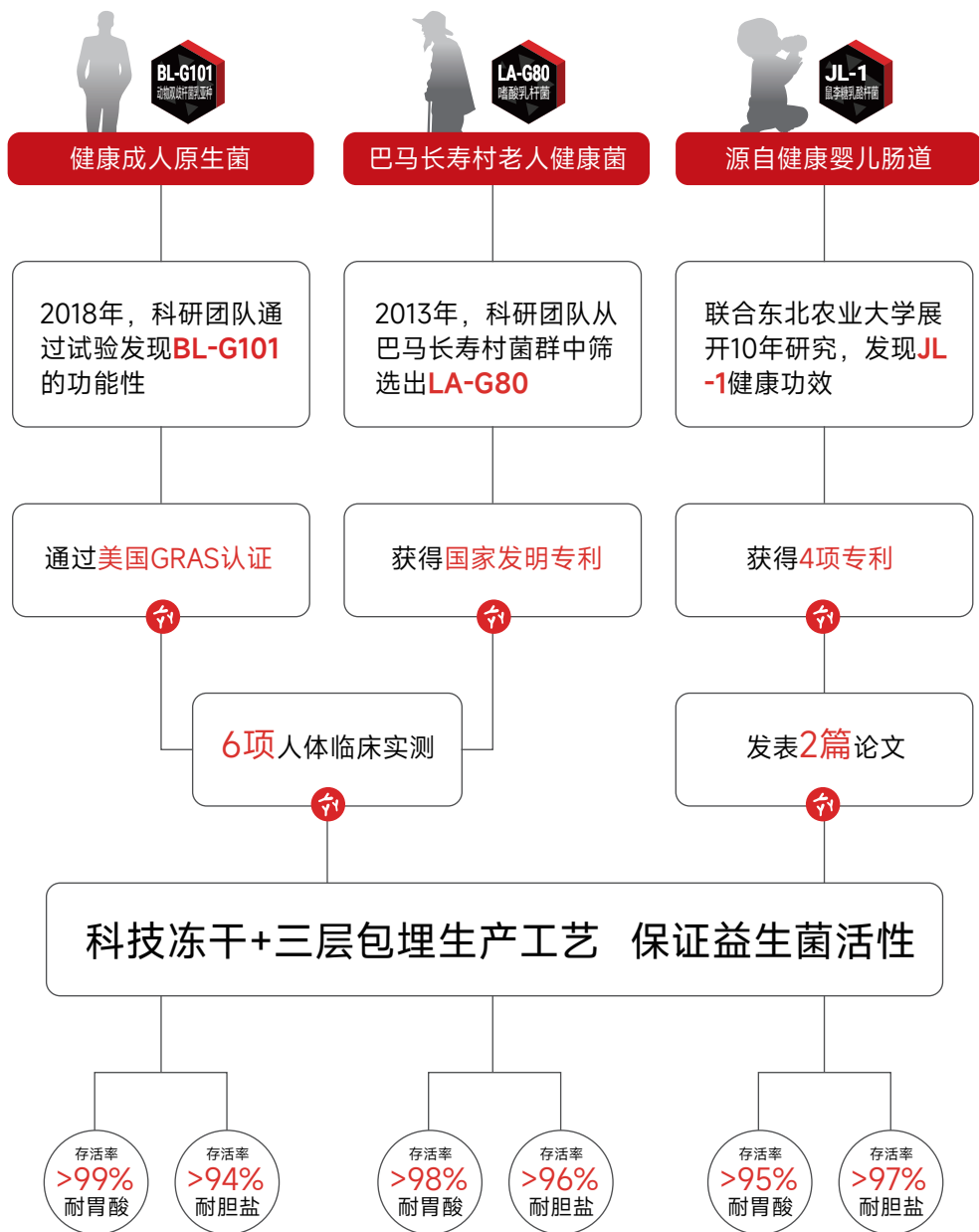
百搭联络菌

可与多种菌株联用提升肠动力

基础生力菌

补充因年龄增长流失的原生菌
改善肠道自护力

1998年 均瑶润盈开启健康功效菌群研究



Part 3

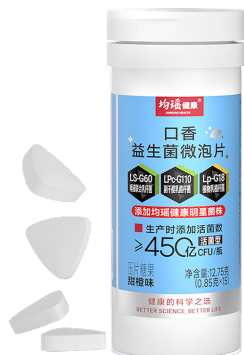
如何打造 好的益生菌产品？

均瑶健康坚持倡导“COMMON CORE+X”的理念，
有了基石菌团**COMMON CORE**，再加上功能性的
菌株和功能成分，就能把产品设计得更好。



均瑶润盈作为起草单位参与《改善肠道健康
功效测试方法》团体标准制定，基于20余年
自研中国益生菌经验，在基石菌团
COMMON CORE之外，添加了均瑶明星菌
(植物乳植杆菌**Lp-G18**)，以及3大协同菌(两
歧双歧杆菌**BB-G90**、罗伊氏乳粘液乳杆菌
LR-G100、植物乳植杆菌**ZJUFT34**)，在肠护
力科学配方下，G18均瑶养道益生菌应用而
生。

作为《口腔微生态调节型产品质量要求》团体
标准起草单位，均瑶健康精选3大临床实证菌
(**LS-G60**, **Lp-G110**, **Lp-G18**)，高效组合打造
益生菌微泡含片，不止从源头清新口气，更能帮
助摆脱口腔问题。



第三章

均瑶健康 | 润盈
明星菌株

菌种名称	专利菌株典藏	功能性研究及报道
鼠李糖乳酪杆菌 JL-1	GDMCC NO:62852	降低尿酸水平（△）降低血清尿酸、尿素氮和肌酐水平（☆）
嗜酸乳杆菌 LA-G80	CCTCC M 2013337	润肠通便（★）保护胃粘膜（★） 化学性肝损伤（★）护肝（☆）降血脂（★）降血糖（△）降血压（△） 抗氧化（△）
动物双歧杆菌乳亚种 BL-G101	CCTCC M 2013336	缓解功能性便秘（○） 缓解麸质过敏（▲）
植物乳植杆菌 J26	CGMCC NO: 5448	降低胆固醇、降低甘油三酯和低密度脂蛋白水平，促进血糖、血脂代谢，减少胰岛素抵抗（☆）
植物乳植杆菌 Lp-G18	CCTCC M 2013690	改善肠道菌群丰度（▲）抑制幽门螺杆菌（▲、+） 免疫调节（★、+） 改善血脂水平；改善肾病综合征（▲、+）降低血脂血糖水平（▲） 提升学习与记忆能力；抗衰老，提高总抗氧化水平；高产谷氨酰胺合成酶专利（☆）；抑菌抗感染（▲）
副干酪乳酪杆菌 LPc-G110	CCTCC M 2013691	改善口腔原代单核细胞炎症，降低牙周成纤维细胞炎症因子水平（▲、+） 缓解抗生素不良反应（▲）灭活菌也有活性（▲）
两歧双歧杆菌 BB-G90	CCTCC M 2013194	润肠通便（★） 化学性肝损伤（★）护肝（☆） 抗疟原虫抗原（△）缓解麸质过敏（▲）
鼠李糖乳酪杆菌 Lr-G14	CCTCC M 2013693	提高免疫力（▲、+） 抑制白色念珠菌和光滑念珠菌的生长及其生物膜形成（▲）银屑病辅助治疗（▲、+）
长双歧杆菌长亚种 BL-G301	CCTCC M 2013689	改善尿毒症（▲、+）改善慢性肾炎（▲、+） 缓解麸质过敏（▲）
唾液联合乳杆菌 LS-G60	CCTCC M 2020326	改善口气，缓解口臭（▲、+）抑制口腔病菌（▲、+）
格氏乳杆菌 LG-G12	CCTCC M 2019829	改善高脂饮食下肠道菌群丰度和多样性，增强肠道屏障功能（▲） 改善BMI体重指数；增加棕色脂肪组织（▲）辅助降低甘油三酯和极低密度脂蛋白（▲）
约氏乳杆菌 LJ-G55	CCTCC M 2017116	抑制白色念珠菌和光滑念珠菌的生长及其生物膜形成（▲）
罗伊氏粘液乳杆菌 LR-G100	CCTCC M 2013692	抑制幽门螺杆菌（○） 降低胆固醇（○） 在女性私护中的定植和增殖（▲）缓解外伤性口腔病变（☆）
植物乳植杆菌 ZJUF T17	CCTCC M 2017342	缓解体重增加（☆、▲）
植物乳植杆菌 ZJUF T34	CCTCC M 2017399	缓解便秘（☆）
植物乳植杆菌 YS1	CCTCC M 2016747	预防便秘（☆）
凝结魏茨曼氏菌 BC-G44	CCTCC M 2018445	改善肠道菌群丰度（○） 免疫：免疫调节（○） 运动营养（△）
备注 ★：保健食品功能测试；+：临床研究；△：第三方机构功能测试；☆：发明专利；▲：国际论文；○：国内论文 肠胃健康； 免疫健康； 代谢健康； 其他		

第四章

营养师与博士
开放麦



叶育彬博士 ——
针对“科学选菌、精准补菌、多菌协同”
的趋势话题,表示:

“

益生菌精准干预时代已经到来,科学
选菌体系构建与“益生菌+X”的功能营
养日常化应用方案,将能够更好地链
接消费者需求。

”

“

肠道菌群平衡
是人体健康的隐形冠军。

”



徐海蒂博士 ——



同济大学口腔临床医学博士、口腔医院专家医师、美国牙科专业认证医师许多指出：

“

口腔健康始于微生态管理，
刷牙≠彻底清洁，
建议大家科学补充口腔益生菌
来平衡菌群。

”



卫健委营养指导员、
中国营养学会会员、中国注册营养师
——徐也清认为：

“

选益生菌需认准菌株编号，
菌株编号就好比人的身份证号，
是独一无二的，科学配伍方能增效。

”



郭鹏博士
在体重与代谢问题上提出：

“

选对益生菌，就是选对糖脂代谢“加速器”，
有的益生菌还能调节能量摄入以及脂肪积累的速度，
帮助更有效地控制体重。

”



在减重管理方面
——营养师大崔也有自己的见解：

“

- (1)你的食欲并非你的食欲本身，而是由肠道的细菌所塑造。
- (2)靠计算卡路里算饮食的方法就是一个误区。核心的问题还是在人体自身的能量调节，而基础就是你的肠道微生物在发挥着至关重要的作用。
- (3)浙江大学团队研究发现，不同肠道菌种在脂肪分布存在关联。因此肠道菌株调理在减重人群中尤为重要。

”



冯媛博士
认为“六钻益生菌”是基础研究但最为关键：

“

均瑶润盈的六钻益生菌是从六个维度，
以严苛标准筛选菌株，也希望为行业树立标准，
以更高品质的产品服务全球消费者。

”



—— 名校营养师LILY彤谈论到：

“

去年11月《CELL》医学期刊中发布的最新研究，表明维持
人体健康具有关键作用的是基石功能群和病生功能群，以
这个为核心，我们在挑选益生菌的时候也可以从均瑶健康
六钻益生菌的六个维度来选择。

”



三甲医院消化科医生
黄智慧分享个人健康习惯时提及：

“

我每天下午会用0脂益生菌咖啡替代零食，
既能提神又帮助肠道蠕动。

”



楼铮博士表示：

“

益生菌在日常生活场景中具有高适配性，
“早餐咖啡提神，下午奶茶续命”
随时随地都能添加活菌，万物皆可益生菌。

”

参考文献：

- [1]Dai, A., Hoffman, K., Xu, A. A., Gurwara, S., White, D. L., Kanwal, F., Jang, A., El-Serag, H. B., Petrosino, J. F., & Jiao, L. (2023). The Association between Caffeine Intake and the Colonic Mucosa-Associated Gut Microbiota in Humans-A Preliminary Investigation. *Nutrients*, 15(7), 1747. <https://doi.org/10.3390/nu15071747>
- [2]Manghi, P., Bhosle, A., Wang, K., Marconi, R., Selma-Royo, M., Ricci, L., Asnicar, F., Golzato, D., Ma, W., Hang, D., Thompson, K. N., Franzosa, E. A., Nabinejad, A., Tamburini, S., Rimm, E. B., Garrett, W. S., Sun, Q., Chan, A. T., Valles-Colomer, M., Arumugam, M., ... Song, M. (2024). Coffee consumption is associated with intestinal *Lawsonibacter asaccharolyticus* abundance and prevalence across

特别鸣谢： 好滴医生
GOOD DOCTOR



愿你肠道健康
颜值发光



均瑶健康[®] | 健康的科学之选

JUNEYAO HEALTH