

2021년 10월 영양교육자료

- 요즘 뜨는 건강기능식품, 프로바이오틱스 -



1 프로바이오틱스는 무엇일까요?

박테리아의 성장을 자극하여 인체에 유리한 영향을 주는 물질이에요.

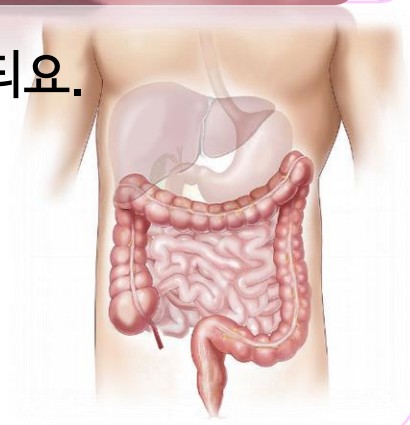


위와 소장에서 소화되고 흡수된 음식물은 대장의 장내 세균에 의해 분해되요.

사람의 장에는 100종류 이상, 약 100조 이상의 균이 살고 있어요.

우리가 섭취한 음식물을 먹고 함께 살아가는데, 건강한 장을 유지하려면

장내에서의 유익한 균의 비율이 매우 중요해요.



2 장기능, 왜 저하될까요?



과도한 육식



정제설탕



나이 및 배변습관



항생제 복용



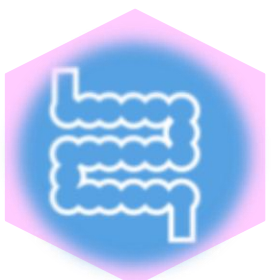
인스턴트식품 과다섭취



스트레스, 술과 담배

3 장 건강에 인기만점 프로바이오틱스! 만병통치약일까요?

현재 장 관련 건강기능식품에는 3가지 성능만 인정되어요.



배변활동 개선 도움

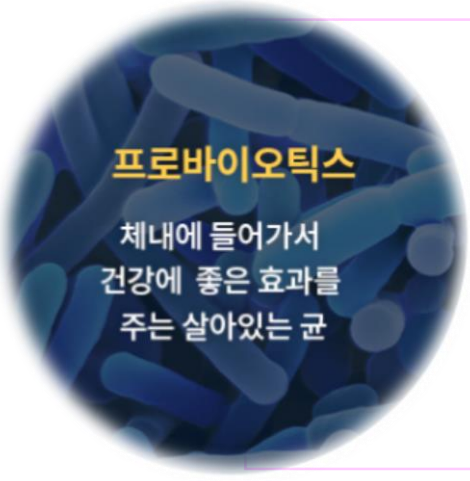


유해균 증식 및 유해균 억제에 도움

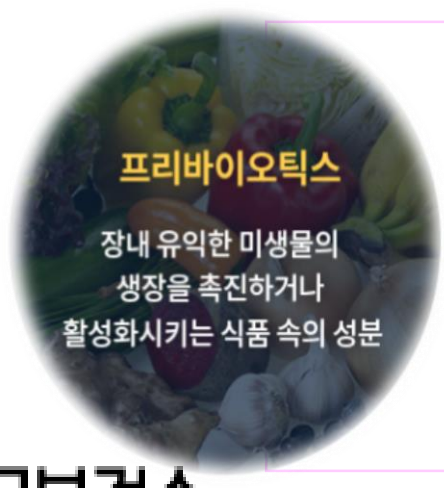


면역기능 조절을 통한 장 건강개선

4 프로바이오틱스 vs 프리바이오틱스, 어떤 차이가 있을까요?



유산균 증식, 유해균 억제와 같은 장 건강에 유익한 "균"



프로바이오틱스가 잘 성장할 수 있도록 도와주는 "영양공급원"

광진구보건소
GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

[자료출처] 서울특별시 식생활종합지원센터