

# 營養協會推介益生菌教育 維持健康腸道 有方法

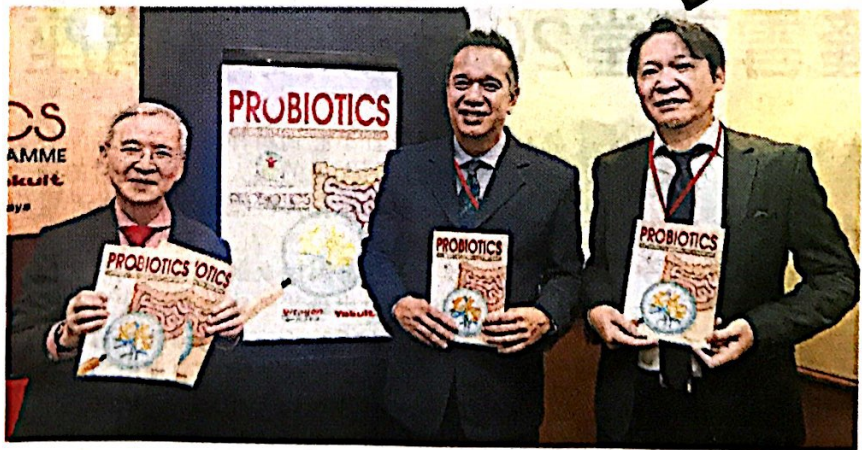
(八打灵再也14日讯) 为提高人们对肠道健康重要性的认识，马来西亚营养协会推介益生菌教育计划(PEP)，主要让人们了解饮食习惯和生活方式如何可以达到健康的肠道以及好的细菌(益生菌)如何帮助维持一个健康的肠道。

马来西亚营养协会主席郑怡祥博士说，马来西亚营养协会成立已有33年，其使命是提供所有大马人所需的知识，以吃得健康及保持活跃，并达到健康快乐的生活，而益生菌教育计划是个提倡全民健康的举措。

“饮食习惯和生活方式对维持整体健康固然重要，但消化系统健康也不容忽视，2017年卫生部健康事实报告，大马人的消化健康状态不佳，消化系统疾病被列为第四大人住私立医院原因、第七大人住政府医院原因，并位居死亡原因的第六名。”

## 肠癌男性发病率最高

根据统计显示，肠癌是男性发病率最高，这也是女性发病率排名第二的癌症类型。许多大马人也患有其他常见的消化问题或疾病，如炎症性肠病(IBD)、过敏性肠综合症(IFS)、腹泻、便秘及腹胀等等。这些问题也许不会危及我们的生命，但若是挥之不去，它们就会干扰我们的生活作息。



礼。  
您的健康加分》小册子主持推介  
浩志一起为《友好的肠道细菌，为  
郑怡祥(左起)、傅英立和滨田

他披露，肠道菌群是寄居在我们的消化系统的整个微生物群体，为了确保消化系统的健康，一个处于平衡状态的肠道菌群非常重要，它有助于维持肠道的健康，以确保良好的消化功能和增强消化系统。

## 出版三语册子教育民众

“这些都是保持整体健康的重要因素，其中一个特定的饮食因素，即是益生菌，是帮助维持肠道菌群平衡并保持其完整性及多样性的好方法。”

他说，益生菌是活的微生物，它们在对照人体研究中被证实，在适量补充的情况下可为人体提供健

康益处。这些益生菌已被配制成许多不同种类的食品，也可用作膳食补充剂。

“益生菌教育计划是以英文、马来文和中文出版易于理解的《友好的肠道细菌，为你的健康加分》小册子，为公众提供有关肠道健康和益生菌的资讯。”

欲了解更多有关详情或下载教材，你可浏览[www.nutriweb.org.my/probiotic](http://www.nutriweb.org.my/probiotic)，以获取益生菌教育计划的教材。

出席者包括国大医疗中心肝肠胃科主任阿凡迪副教授、Yakult(马)有限公司董事经理滨田浩志和Vitagen总经理傅英立等。