



A Minute for Your Health

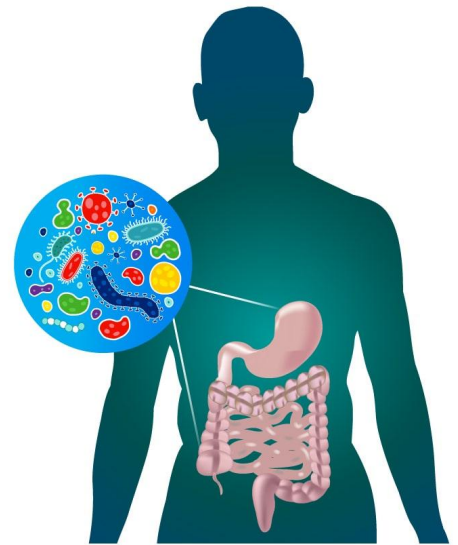
Healthy Gut Bacteria

August 2023

Did you know there are tiny living things, called bacteria, that live on and inside our bodies? Some bacteria can be harmful and make us sick. Other bacteria, like the bacteria that lives inside our digestive tract (also called the “gut”), is important for good health. We do not know everything about these gut bacteria, but we know they help us regulate our digestion, break down food, and even help create some vitamins!

Where Does the Gut Bacteria Come From?

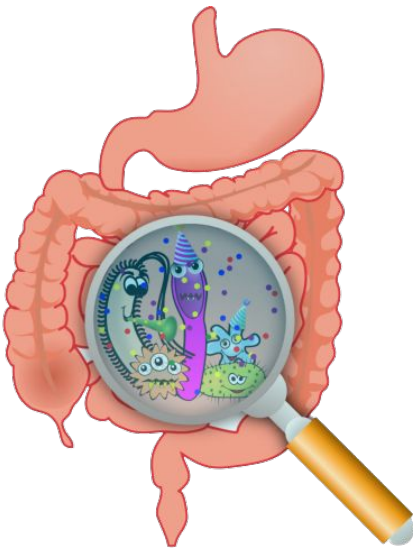
- Birth and breastfeeding: how we were born and how we were fed as infants impacts our original gut bacteria.
- Genetics: the bacteria more comfortable in our parent’s guts tend to survive better in our own digestive system.
- Exposure: the illnesses we get, how we treat them, and what we eat all affect our gut bacteria.



A Healthy Gut = Healthy Gut Bacteria

Food you eat gives fuel to your gut bacteria. Tips to maintain healthy gut bacteria:

- Eat a balanced and varied diets with many fruits, vegetables, whole grains, and protein foods to fuel the helpful bacteria. These bacteria love fiber.
- Stay hydrated. Like all living things, your gut bacteria needs water. If you are hydrated, your gut is hydrated.
- Take antibiotics only as prescribed. Antibiotics kill bad bacteria that can make us sick, but they can also harm our gut bacteria.



Probiotics and Prebiotics

What we eat has an impact on our gut bacteria. Some foods help these bacteria thrive. These foods are called prebiotics. Some of our food contain good bacteria. These foods are called probiotics. Eating prebiotic and probiotic foods will help gut bacteria stay healthy.

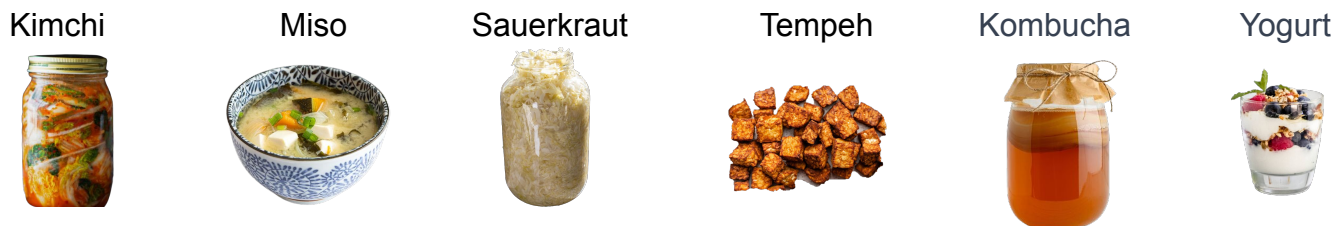
Prebiotics = food for us and our gut bacteria

- Prebiotics are a type of fiber that is found in plant foods.
- Prebiotics help digestion and stool formation. They are also fuel for gut bacteria.
- Prebiotics are found in plant foods such as:



Probiotics = foods that contain bacteria

- Probiotics contain various types of live bacteria
- Probiotics are found in fermented foods such as:



What about Supplements?

Both prebiotic and probiotic supplements are available, but are not regulated, so they may not contain what they claim to. Taking supplements can be expensive, and their effectiveness is unknown. Eating a diet rich in prebiotic fibers (from fruits, vegetables, and whole grains) and fermented probiotics will support the health of your gut and your gut bacteria!

August Exercise: Boost your good bacteria

- Make half your plate fruits and vegetables at every meal
- Eat fermented foods several times each week
- Include high fiber foods such as beans and whole grains to keep your digestive system working well



Un minuto para su salud

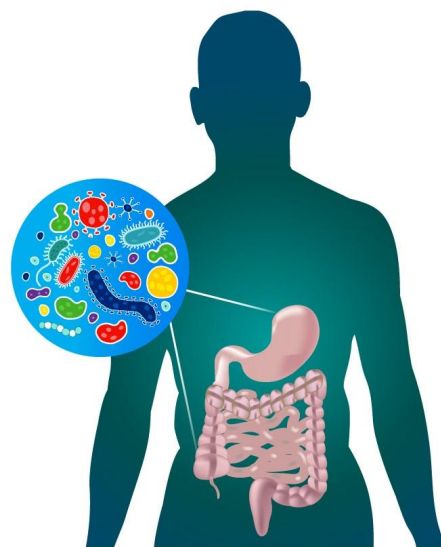
Bacterias intestinales saludables

Agosto 2023

¿Sabías que hay pequeños seres vivos, llamados bacterias, que viven sobre y dentro de nuestros cuerpos? Algunas bacterias pueden ser dañinas y enfermarnos. Otras bacterias, como las bacterias que viven dentro de nuestro tracto digestivo (también llamado “intestino”), son importantes para una buena salud. No sabemos todo acerca de estas bacterias intestinales, pero sabemos que nos ayudan a regular nuestra digestión, descomponer los alimentos e incluso ayudar a crear algunas vitaminas.

¿De dónde provienen las bacterias intestinales?

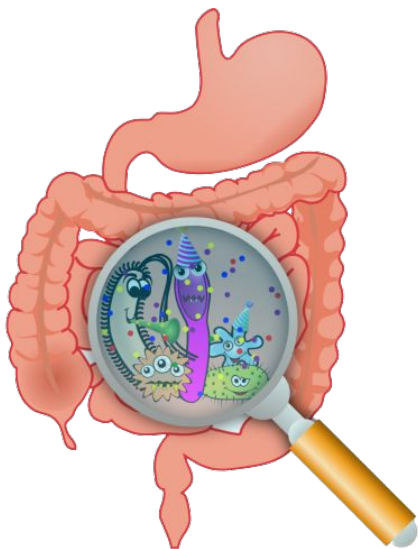
- Nacimiento y lactancia: cómo nacimos y cómo nos alimentaron cuando éramos bebés afecta nuestras bacterias intestinales originales.
- Genética: las bacterias más cómodas en el intestino de nuestros padres tienden a sobrevivir mejor en nuestro propio sistema digestivo.
- Exposición: las enfermedades que contraemos, cómo las tratamos y lo que comemos afectan a nuestras bacterias intestinales.



Un intestino sano = bacterias intestinales sanas

Los alimentos que come le dan combustible a sus bacterias intestinales. Consejos para mantener bacterias intestinales sanas:

- Coma una dieta equilibrada y variada con muchas frutas, verduras, granos integrales y alimentos con proteínas para alimentar las bacterias útiles. Estas bacterias aman la fibra.
- Mantente hidratado. Como todos los seres vivos, las bacterias intestinales necesitan agua. Si estás hidratado, tu intestino está hidratado.
- Tome los antibióticos solo según lo prescrito. Los antibióticos matan las bacterias malas que pueden enfermarnos, pero también pueden dañar las bacterias intestinales.



Probióticos y Prebióticos

Lo que comemos tiene un impacto en nuestras bacterias intestinales. Algunos alimentos ayudan a que estas bacterias prosperen. Estos alimentos se llaman prebióticos. Algunos de nuestros alimentos contienen bacterias buenas. Estos alimentos se llaman probióticos. Comer alimentos prebióticos y probióticos ayudará a que las bacterias intestinales se mantengan saludables.

Prebióticos = alimento para nosotras y nuestras bacterias intestinales

- Los prebióticos son un tipo de fibra que se encuentra en los alimentos vegetales.
- Los prebióticos ayudan a la digestión y la formación de heces. También son combustible para las bacterias intestinales.
- Los prebióticos se encuentran en alimentos vegetales como:

Manzanas



Espárragos



Plátanos



Ajo



Avena



Cebollas



Algas



Probióticos = alimentos que contienen bacterias

- Los probióticos contienen varios tipos de bacterias vivas
- Los probióticos se encuentran en alimentos fermentados como:

Kimchi



Miso



Chucrut



Tempeh



Kombucha



Yogurt



¿Qué pasa con los suplementos?

Tanto los suplementos prebióticos como los probióticos están disponibles, pero no están regulados, por lo que es posible que no contengan lo que dicen. Tomar suplementos puede ser costoso y se desconoce su eficacia. ¡Comer una dieta rica en fibras prebióticas (de frutas, verduras y granos integrales) y probióticos fermentados apoyará la salud de su intestino y sus bacterias intestinales!

Ejercicio de agosto: aumenta tus bacterias buenas

- Haga la mitad de su plato frutas y verduras en cada comida
- Coma alimentos fermentados varias veces a la semana.
- Incluya alimentos ricos en fibra como frijoles y granos integrales para mantener su sistema digestivo funcionando bien



健康时刻

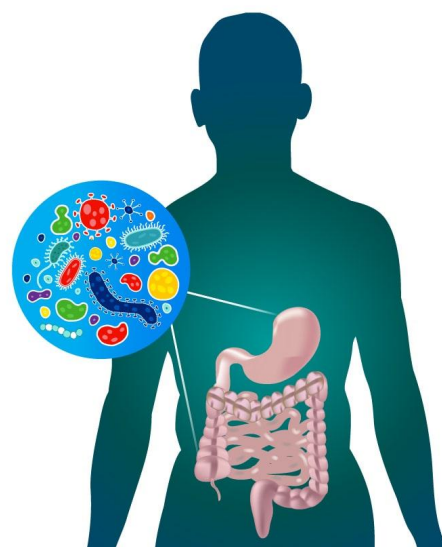
健康的肠道细菌

2023 年 8 月

您是否知道有一种微小的生物，称为细菌，生活在我们的身体表面和内部？有些细菌可能有害并导致我们生病。其他细菌，如生活在我们消化道（也称为“肠道”）内的细菌，对身体健康也很重要。我们并不了解这些肠道细菌的一切，但我们知道它们可以帮助我们调节消化、分解食物，甚至帮助产生一些维生素！

肠道细菌从哪里来？

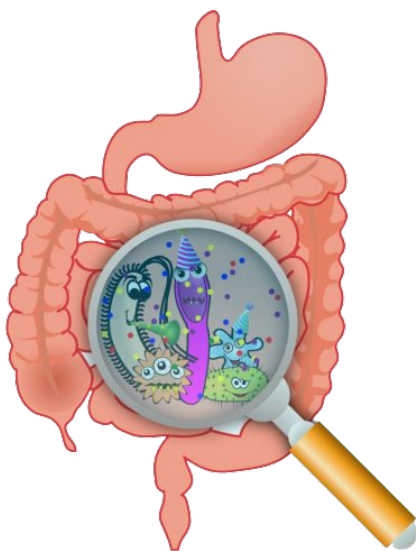
- 出生和母乳喂养：我们的出生方式以及婴儿时期的喂养方式会影响我们原有的肠道细菌。
- 遗传学：在我们父母肠道中更舒适的细菌往往在我们自己的消化系统中生存得更好。
- 暴露：我们所患的疾病、治疗方法以及饮食都会影响我们的肠道细菌。



健康的肠道=健康的肠道细菌

您吃的食物为肠道细菌提供能量。维持肠道细菌健康的秘诀：

- 饮食均衡、多样化，多吃水果、蔬菜、全谷物和蛋白质食物，为有益细菌提供能量。这些细菌喜欢纤维。
- 保持水分。像所有生物一样，您的肠道细菌也需要水。如果你体内有水分，那么你的肠道也有水分。
- 仅按照处方服用抗生素。抗生素可以杀死使我们生病的坏细菌，但它们也会伤害我们的肠道细菌。



益生菌和益生元

我们吃的东西会影响我们的肠道细菌。有些食物有助于这些细菌的繁殖。这些食物被称为益生元。我们的一些食物含有有益细菌。这些食物被称为益生菌。吃益生元和益生菌食物将有助于肠道细菌保持健康。

益生元 = 我们和肠道细菌的食物

- 益生元是植物性食品中的一种 纤维。
- 益生元有助于消化和粪便形成。它们也是肠道细菌的燃料。
- 益生元存在于植物性食品中，例如：

苹果



芦笋



香蕉



蒜



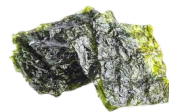
燕麦



洋葱



海藻



益生菌 = 含有细菌的食物

- 益生菌含有多种类型的活细菌
- 益生菌存在于发酵食品中，例如：

泡菜



味噌



酸菜



丹贝



康普茶



酸奶



补充品怎么样？

益生元和益生菌补充剂均可用，但不受监管，因此它们可能不含有其声称的成分。服用补充剂可能很昂贵，而且其效果尚不清楚。富含益生元纤维(来自水果、蔬菜和全谷物)和发酵益生菌的饮食将支持您的肠道和肠道细菌的健康！

八月锻炼：增强有益细菌

- 每顿饭的盘中一半是水果和蔬菜
- 每周吃几次发酵食品
- 包括高纤维食物，如豆类和全谷物，以保持消化系统良好运转