



A 10 种增强免疫力的超级食物
10 Immune Boosting Superfoods

10

BAD BACTERIA
Lactobacillus
Streptococcus
Helicobacter pylori

GOOD BACTERIA
Lactobacillus
Bifidobacterium
Streptococcus
Phages

第 10 种食物是益生菌食品。它含有有益细菌, 有助于中和我们肠道中的有害细菌与促进有益细菌。
10th type of foods is Probiotics foods. They contain good bacteria which help neutralize bad bacteria & promote good bacteria in our gut.

可以中和我们肠道中有害细菌
which help to neutralize bad bacteria

当我们的免疫力较弱时, 它会导致多种症状, 包括疲劳、皮肤过敏或伤口愈合不良等。那么, 超级食物真的可以帮助增强我们的免疫力吗? 主题: 10种增强免疫力的超级食物, 你吃了吗? 按此视频链接以了解更多: <https://youtu.be/yv2qMS3KYQs>