

## Metamucil美达施

宝洁旗下个人保健品牌，知名膳食纤维品牌，专注于为消化健康问题提供解决方案

### 品牌简介

Metamucil®是包含天然洋车前子壳的纤维补充剂品牌。

与透明混合纤维补充剂不同，Metamucil中的车前子形成粘稠的凝胶，有助于人体维持健康的血糖水平，并有助于降低胆固醇水平，从而促进心脏健康。这是它的工作方式：

#### 在胃里

车前草纤维进入您的胃部时，它会变稠并形成粘稠的凝胶，从而捕获一些糖和碳水化合物。

#### 在小肠

当凝胶向下移动到小肠中时，捕获的糖会缓慢释放并吸收到体内，从而帮助维持健康的血糖水平。胶凝的车前子会在小肠中捕获一些胆汁酸，从而阻止重吸收。这些捕获的胆汁酸与废物一起进入大肠。肝脏从血液中吸收胆固醇以产生新的胆汁酸，从而降低血液中的胆固醇水平。

车前子壳中的可溶性粘性凝胶纤维在消化道中保持其凝胶性质，在大肠中，这导致其粪便正常化，通过吸收和保持水分，车前草可以软化粪便，缓解便秘。

本文链接：<https://dqcm.net/wenan/metamuci-15950.html>