

# 好細菌壞細菌



提起細菌，大家會想到什麼？是不是「生病」、「傳染」？其實，細菌有很多種，除了對人體有害的「壞細菌」，也有對健康有益的「好細菌」。

## 壞細菌



不少疾病是由細菌引發的，例如砂眼等。引發疾病的細菌無處不在，它們能通過飛沫等途徑進入人體，危害健康。

生活中，未煮熟的食物、牙刷、手機等用品上，佈滿了看不見的細菌。為了身體健康，大家一定要養成良好的衛生習慣，將「壞細菌」拒於身體之外。



## 好細菌

細菌中的益生菌，對大家保持身體健康來說有重要的作用。益生菌不但能促進消化，令身體更快地吸收營養物質，還能對付「壞細菌」！益生菌能分解體內的有害物質，提高身體的免疫力。而當人體內的益生菌不足，身體就可能會被「壞細菌」入侵，然後生病。若想補充益生菌，不妨適當吃一些



為了身體健康，大家一定要養成良好的衛生習慣和健康的飲食習慣！