FIELD NOTES / 012

영양소 / HEALTH NOTES

유산균, 이름까지 읽기

균 수 하나로 모두를 비교할 수 없어요.

STRAIN

READ · CHECK · KEEP

01 **속·종·균주**

라벨에 적힌 구체적인 이름을 확인해요.

02 **연구의 범위**

효과는 균주와 사용 목적에 따라 달라요.

03 **보관 조건**

냉장 여부와 사용기한을 제품별로 확인해요.

같은 유산균이라는 이유로 같은 효과를 기대하지 않아요.

NIH ODS · Probiotics
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18