

我们和健康之间，仅仅隔着一瓶益生菌的距离？

瞄准益生菌中值得粉的“实力派”



本版图片来自网络

益生菌到底是什么？

益生菌的英文名叫probiotic，来源于希腊语，本意是“对生命有益”，所以顾名思义，益生菌就是对生命有益的菌，是一种通过改善人体微生物平衡从而对宿主施加有益影响的微生物，主要是细菌。

我们正常人体内，以肠道为主，存在大量的共生菌群，超过1000万亿个，益生菌这类细菌不但不是致病菌，反而能通过改善肠道微生物的平衡，产生不可替代的生理作用。

为了让大家吃得放心，我国设计了一个严格的评审系统来给它们做身份认证，通过了的才是有名分、能作为商品流通的益生菌。它们分别是两歧双歧杆菌、婴儿双歧杆菌、长双歧杆菌、短双歧杆菌、青春双歧杆菌、德氏乳杆菌保加利亚种、嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌干酪亚种、嗜热链球菌、罗伊氏乳杆菌。另外还有一组比较特殊的，叫“可用于婴幼儿食品的菌种”，包括嗜酸乳杆菌、动物双歧杆菌、乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌，也属于有名分的益生菌。

平时医院、药店里所购买的一般都是益生菌制剂，益生菌制剂和益生菌不同，益生菌制剂是一种由益生菌加工而成的产品，它除了含有益生菌成分外，可能还含有食用香精、乙醇、甜菊素、麦芽糊精等等一些添加剂成分，虽然这些添加剂经国家安全认证，但不表示此类制剂可以长期服用。

益生菌并非多多益善

很多益生菌饮品会用益生菌的含量做文章，动辄就是益生菌含量高达“X百亿”。作为消费者，在选购益生菌的时候，难免会被这些广告词所吸引，是不是益生菌含量越多，效果就越好呢？

我们来看看2001年联合国粮农组织(FAO)和世界卫生组织(WHO)对益生菌的描述：适量摄入时能够对健康产生益处的活的微生物。

在这个定义中，所规定的内容是目前行业内生产、使用益生菌需要满足的最基本的条件，拆开来看，基本条件一共有3个，即摄入一定剂量、对健康有益、活菌。

健康知识“划重点”，“活菌”才是选购的关键，即便一瓶饮品中含有数百亿的益生菌，但是它们都没有活性，对于健康而言也是无用的。另外，科学合理地使用益生菌才有助于防治疾病、提高机体免疫力，但是长期过量吃人工合成的益生菌会导致某一种或几种益生菌数量大量增加，反而可能会给病人的肠胃增加负担，破坏肠道菌群平衡，扰乱肠内环境等，当患者的便秘、腹泻、消化不良等胃肠道症状消失后，就没有必要再继续使用药剂了。

■拉肚子了怎么办？——吃益生菌！

■便秘了怎么办？——吃益生菌！

■消化不良怎么办？——吃益生菌！

■肠胀气怎么办？——吃益生菌！

■不爱吃饭怎么办？——吃益生菌！

吃不下、排不出、消化不好……都会被安利一波“益生菌”，似乎“益生菌”治百病似的，而且不仅给孩子吃，大人们自己也是频频种草。

那么更深层次的疑问也就随之而来：益生菌，真有这么神吗？益生菌，是越多越好吗？益生菌，真的无所不能吗？喝下去的益生菌一定会起作用吗？河北农业大学食品科技学院高洁将为你一一解开迷惑。

益生菌喝错了等于白喝

前面我们已经说了，益生菌的多少固然重要，但是“活菌”更为重要。买到了富含“活菌”的益生菌饮品就一定能达到你期望的神奇效果吗？当然不是！益生菌的喝法也是有讲究的，如果喝得不对，“活菌”照样变“死菌”。

如果你希望这些“活的益生菌”能尽可能活着到达肠道，那就要保持它在40℃以下的环境被饮用。简单来说，如果是菌粉，要用不超过40℃的温水冲调，不然益生菌就被烫死了。因为作为活菌，益生菌的最佳生长温度和人类肠道正常温度相近，约为37℃。

益生菌虽然是有益的菌，但毕竟也是一种细菌，所以在抗生素的眼里是“一视同仁”的，因此不能跟抗生素一起服用，不然会和有害菌一起被抗生素消灭掉。如有需要，应和益生菌至少间隔两

小时服用。

另外，不要用酸奶、乳饮料来替代益生菌制剂。

如果说吃益生菌的最佳时间，就是在晚上、受辐射后及饭后这三个时间点喝益生菌效果翻倍！据研究表明，益生菌在晚上饮用最补钙，接受辐射后饮用有助于防辐射，具有减轻辐射损伤、抑制辐射后人的淋巴细胞数目下降的作用，而饭后服用胃酸浓度逐渐降低，可以让益生菌在胃中被慢慢吸收，更有利于益生菌顺利抵达肠道发挥作用，有助于肠胃调理。单就酸奶本身来说，确实是很好的饮品，但就补充益生菌而言，受胃酸和胆汁的影响，酸奶中的益生菌很容易被杀灭不能活着进入肠道，所以喝酸奶并不是补充益生菌的最佳方式。

益生菌真无所不能吗？

把“益生菌对健康有哪些好处”这个问题放到网络上搜索，会得到无数个答案，益生菌简直成了无所不能的“仙丹”。

这都是真的吗？在实验室里，是！益生菌的功能强大，潜力无限，能抗癌，能降脂，能缓解了抑郁，能帮助得了消化，什么血糖、血压、胆固醇、炎症、便秘、糖尿病、厌食、衰老、过敏、生殖健康和早产，没有益生菌管不着的。

但是，从科研成果到实际应用还有漫长的路要走，在实验室里筛选到的功能只是一种潜在的可能性。在实际应用中，FAO/WHO专家

委员会认为益生菌有三种功能，即调节胃肠道功能失调、增强肠道免疫力、抑制过敏。

而我们国家允许声称的益生菌对人的功能只有两种，即调节肠道菌群、改善免疫力。以后再遇到有关益生菌的神乎其神的宣传，请您客观审视。

还要提醒一下，有人会把益生菌和乳酸菌搞混淆，其实两者完全不同。大部分益生菌是乳酸菌中的乳杆菌以及双歧杆菌，但并不是每一种乳酸菌都被称为益生菌，有的乳酸菌也可能危害身体健康。

擦亮眼睛选购益生菌

若想让益生菌发挥应有的作用，在购买益生菌食品时一定要擦亮眼睛，必须保证益生菌处于活菌状态而且数量足够多。总结一下，选购益生菌的时候应该注意如下4点。

◎看产品类型

现在市面上的益生菌分为两类，一类是活菌型，另一类是灭菌型。为能延长食物的保质期，食物制作前已经经过杀菌处理，彻底杀死活益生菌，从而让益生菌失去活性。因此购买的时候应仔细看一看产品详细说明，看看是活菌型还是灭菌型的。

◎看活菌数量

细心的消费者一定会发现，益生菌商品包装上都有标明活菌数，如“108cfu/ml”“106cfu/100g”等。通常每毫升食品中含菌量达到107以上才保证有足够的活性，因此购买的时候仔细看一看活

菌数量，凡是能超过107就能购买。

◎看储存条件

液体状态下的活菌型益生菌食品必须冷藏保存，所以优先选择冷柜中的产品。值得注意的是，灭菌型产品虽然能常温保存，但有的超市会放入冷柜中，所以挑选的时候要仔细看一看。

◎看生产日期

除了菌数，菌种活力更为重要，但这个“菌种活力”实在不好判断，就只能尽量买离生产日期近的产品了。因为食品生产后，随着时间延长，活性乳酸菌含量会逐渐减少，放在低温环境中冷藏，能延缓活乳酸菌死亡速度，不过根本不能完全阻止。凡是常温下促销活性益生菌产品都不要购买。

综合人卫健康、春雨医生、家庭医生报道