

# 你吃的益生菌 真能“益生”吗

夏季是酸奶的热销旺季,借助益生菌的噱头,在乳制品消费中,酸奶大有超越鲜奶之势。调理胃肠、润肠通便的概念已为很多人所接受,不仅如此,勤奋的商家还挖掘出减肥、提高免疫力,甚至长寿等作用,安插在益生菌食品的头上,大肆宣传。

益生菌,顾名思义有益的细菌等活性微生物,但益生菌有益,能等同于益生菌食品也能调理我们肠胃,止腹泻、通大便,甚至减肥、提高免疫力,帮助我们延年益寿吗?

## 市场:行业标准不规范 商家自吹自擂

说到益生菌,绝大多数人想到的不是一连串复杂的分子式或菌类名字,而是货架上的一瓶瓶饮料。

记者走访一些超市,看到活性乳、乳酸菌饮料、乳酸饮料等等,被摆放在显眼位置,上面不少标注有“含有多种益生菌”以及益生菌的含量,有的打着通畅道的噱头,有的自称来自“长寿村”产品。消费者,特别是很多年轻女性,也大多是冲着“减肥”、“养生”、“助消化”等功效而来。

在网上药店,记者同样看到益生菌相关保健品的热卖。相比线下市场的火热,线上销售也毫不逊色。在京东的营养保健品下设有益生菌条目,在淘宝搜索“益生菌”,有8万多个结果,饮料、胶囊、冲剂、片剂等各种形态都有。除了强调“健肠”,更是有许多美容类和减肥类产品备受青睐。

面对市场五花八门的益生菌产品,生产标准却存在问题。据了解,目前我国执行的乳酸菌标准主要有两个,一是1992年由原轻工部制定的《乳酸菌饮料》行业标准,另一个是2003年由中国卫生部制定的《乳酸菌饮料卫生标准》。后者的标准中规定,乳酸菌含量要达到 $1 \times 10^6$ 个/毫升,且要在销售过程中而不是出厂后的3天内检出。但尽管这一标准已比旧标准有了很大进步,仍与国际标准的 $1 \times 10^7$ 个/毫升相差甚远。

举例来说,益生菌要保证活性、发挥作用,需要一定的低温环境下储存,但产品在货架存放了1个月,它的活性菌存活含量还有多少?本应冷藏贮存的益生菌,在室温下,又能维持多久的活性?上述行业标准并未对此有相应规定。

## 误区:食用益生菌就有益健康

与热销形成对比的是大众对于益生菌的“几近无知”。虽然已经有一些报道已经澄清了大众对于益生菌的某些认识上的误区,但在铺天盖地的广告宣传下,人们对于益生菌的性质和功能依旧存在着不小的误解。

根据世界卫生组织(WHO)定义,益生菌简单解释为“摄取合适数量后有益于宿主健康的活性微生物”。消化科专家郑敏介绍,益生菌是一类对宿主有益的活性微生物,是定植于人体肠道、生殖系统内,能产生确切健康功效从而改善宿主微生态平衡、发挥有益作用的活性有益微生物的总称。人体、动物体内有益的细菌或真菌主要有:酪酸梭菌、乳酸菌、双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、放线菌、酵母菌等。

“酸奶并不能等同益生菌,也并不是所有的细菌都能称为益生菌,国际上对益生菌有非常明确的定义——只有活的、有足够数量并对宿主产生有益影响的微生物菌种才能被称为益生菌。不是所有的酸奶或是含有益生菌的食品都能改善胃肠道健康,只有被临床研究证实的才能证明其有效性。”郑敏强调说,喝酸奶或是喝其他含有益生菌的食品,并不完全等于补充益生菌,只有这些食品中的菌种成功到达并根植于大肠并对宿主产生好的影响才能说补充了益生菌。

## 专家:益生菌食品并非人人适宜

任何食品或药品都会有适用人群和不适用人群,益生菌也是如此。不同的群体使用益生菌产品的效果是有出入的。营养师许欣筑提醒说,有胃溃疡的人士就不适合饮用含益生菌的酸奶。而中老年人的肠道内双歧杆菌等益生菌会随年龄增长而减少,可以适当补充相关食品。

从理论上说,任何人都需要维持肠道菌群的平衡,都需要补充益生菌。特别是儿童和老人,其肠道功能较弱,更需要多补充益生菌。但郑敏说,这并不意味着人人都需要服用保健品或药品。对大多数人而言,食品是补充肠道有益菌群的好方法,多吃富含膳食纤维的食品。因为,膳食纤维到达肠道后,通过酵解可使有益菌增殖,以制衡有害菌,是肠道有益菌的主要来源。

而盲目地滥用益生菌甚至可能对健康带来很多负面影响。比如免疫系统对于由外部而来的益生菌有识别的过程,当外部直接添加益生菌时,不同体质的人可能会产生不同的反应,可能会出现呕吐、腹泻等反应。

## 标准:每毫升酸奶至少含有106个益生菌

益生菌确实是数量越多越好,许欣筑介绍,酸奶中的益生菌不够就起不到应有的作用。世界各地对酸奶含菌量都有一定标准。我国规定,每毫升酸奶中至少得含有 $1 \times 10^6$ 个菌落计数以上,就是说,每毫升酸奶至少得含有106个益生菌。欧美、日本等国规定最少得含有 $1 \times 10^7$ 个菌落计数以上。这是益生菌含量的下限,厂家只要不低于这个数量就行。至于具体数量多少,没有上限越多越好。所以,日本酸奶益生菌数量确实可能更多,但也得看具体产品。

许欣筑说,我国对酸奶益生菌的检查制度尚不明确,虽然有标准,却缺乏监察,酸奶中的益生菌是否真有这么多样较难保证。益生菌的数量多虽然重

要,但也不代表这些益生菌能被吸收。生产、运送、储存、放置时间,这些人为因素任何一环节不科学都会大大降低酸奶中的益生菌活性。所以,你的储存方式、喝酸奶方式都最终影响吃进肚的益生菌数量。

拿嗜酸乳杆菌为例,许欣筑说,生产后仅仅两周,它们的活性迅速降低到原来的25%,而4周后,活性只有生产时的10%。所以酸奶喝新鲜,离生产日期越近的酸奶,有效成分越高。

另外要提醒,温度高也会杀死益生菌,酸奶一定要放置到冰箱冷藏室保存。别放在炎热的室外,更不得加热。不然,益生菌还没吃到肚子里就已经被杀死了,数量再多也白搭。

## 提醒:不要把益生菌当药吃

科学研究表明,益生菌是有益的,但却不是万能的。

人体可以自己产生益生菌,吃进的食物经过肠道消化、分解和发酵可产生大量的益生菌群。普通人对益生菌的需求量并不是很大,在正常情况下人体还能自行调整体内的菌群平衡。对于发育中的正常孩子来说,完全没有必要额外补充益生菌。

郑敏介绍说,益生菌主要在两种情况下使用,一个是因为长期使用抗生素,使得抗生素不但杀死了致病菌,同时也杀死了与之同存的益生菌,因此需要补充益生菌以重新建立体内微生态屏障;二是,因腹泻造成大量的益生菌丢失,造成肠道菌群失衡,此时需要补充益生菌,重新建立肠道菌群平

衡。因肠道病变导致腹泻、真正需要补充益生菌的病人也最好找医生指导服用足剂量的药用益生菌,以免耽误病情。“这两种需在医生指导下短期使用,不能长期滥用。”郑敏提醒说。

基于此,郑敏建议:“如果你膳食结构很好,能从正常饮食中摄取所需营养,你的生活也很有规律,有好的生活方式,那么益生菌保健食品对你来说就不是必需的。不能把益生菌保健食品当药用,有病还需及时就医。人体调节身体机能,首先应从饮食搭配入手,保证身体营养均衡,而确实需要益生菌保健食品的最好是在医师或营养师的指导下适量服用。”

(据《南方日报》)

