



补对益生菌，才能更“益生”

益生菌有健康功效，但很“脆弱”

要了解益生菌，首先要了解我们的肠道。“在肠道中，栖息着超过38万个微生物，包括细菌、真菌、病毒等，种类多达1000余种。”首都医科大学附属北京世纪坛医院胃肠外科主治医师王建说。

这些微生物可不是“吃白饭”的，它们平时与我们“和平相处”，参与人体的消化代谢、免疫调节、神经信号传递等重要生理过程。可以说，肠道菌群的平衡，是人体健康运转的基础。可如果当肠道内有益菌数量大量减少，有害菌数量就会疯狂增长，肠道菌群平衡被打破，就容易产生各种不适——便秘、腹泻、胀气以及其他肠易激综合征、食物不耐受，甚至抑郁。

这个时候，益生菌就能帮上忙了。

河北农业大学食品科技学院教授高洁介绍，益生菌英文名称probiotic，常见的益生菌包括双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、布拉酵母菌、肠球菌、地衣芽孢杆菌和蜡样芽孢杆

菌等20多种。

但它的活性特别重要，也很脆弱。

一旦温度升高或其他因素影响，导致菌

群失活，效果就大打折扣了。

“就益生菌本

身来说，活菌数越高，

相应的健康益处也更明显。”

高洁告诉记者，当前，益生菌商品包装上都标明有活菌数，如108cfu/ml、106cfu/100g等。就目前的生产技术来说，可以认为这个数值越高越好，但是不能只追求量

这几年，电商平台上，益生菌粉冲剂、胶囊、咀嚼片、软糖品种繁多，销量火爆，成了许多人的健康“新宠”。人们希望通过这样的膳食补充，达到调节肠道微生态、改善便秘、提高代谢甚至保持身材、减肥美容的目的。

然而，也有媒体报道，经过专业机构检测，一些益生菌产品的实测活菌量与其宣称活菌量相比差距甚大，而事实上，有效的活菌才是其发挥健康功效的关键。为什么会出现这种情况？益生菌的健康功效到底体现在哪些方面？哪些人适合补充益生菌？应该怎么补充？记者采访了有关专家。

大。因为益生菌标签上的数值是出厂时的检测结果，经过了货架期，会有所减少。食用后，再经过人体消化道里胃酸、胆盐的“摧残”，更会“损兵折将”。

改善肠道菌群，健康生活更重要

“虽然改善肠道菌群能够治疗某些疾病，但是这并不意味着通过补充益生菌就能达到保健的效果。”王建提醒，因为益生菌只是帮助我们维持正常的肠道菌群结构，而它们能否在我们体内长期活跃还是个问号。

在范志红看来，益生菌的健康效果非常个体化，由于每个人的遗传基因、肠道菌群状态、代谢状态和营养状态都不同，对一个人有用的产品，不一定对另一个人有用，还需要与个人的饮食、生活习惯相配合。如果一个人饮食非常不健康，生活节奏非常混乱，每天处于压力和疲劳之中，恐怕很难单靠益生菌产品来彻底解决肠道问题。

那么，该如何呵护肠道健康呢？王建给支了几招：

1.吃对食物，这样才能给菌群“施肥”。

膳食纤维：全谷物、豆类、蔬菜(如西兰花、菠菜)、水果(如苹果、香蕉)是菌群的优质食物，能促进有益菌生长；

发酵食品：酸奶(冷藏贮存、保质期短更佳)、泡菜、纳豆等富含乳酸菌、双歧杆菌等益生菌，可直接补充肠道有益菌；

益生元：菊粉、低聚果糖(存在于洋葱、大蒜、燕麦中)能选择性刺激有益菌繁殖，改善菌群结构。

2.减少“菌群杀手”。包括控制加工食品、高糖饮料摄入，避免反式脂肪酸和人工添加剂；非必要不滥用抗生素，如需使用，应遵医嘱搭配益生菌补充剂。

3.培养良好生活习惯。规律作息：生物钟紊乱会干扰菌群节律，因此，要保证7~8小时睡眠；适度运动：每周3~5次有氧运动(如快走、游泳)，促进肠道蠕动和菌群多样性；

缓解压力：长期焦虑会改变肠道菌群组成，可通过冥想、深呼吸调节情绪。(据光明日报)

哪些人需要服用益生菌？怎么选？

服用益生菌的人群中，儿童占很大一部分，益生菌常用于治疗腹泻、乳糖不耐受、新生儿黄疸、湿疹、过敏性鼻炎和反复呼吸道感染等疾病。也有一些家长，会主动购买各种益生菌产品，作为孩子的膳食补充，希望起到一些保健效果。对此，

首都儿科研究所消化内科主任医师宁慧娟提醒，如果孩子身体健康，没必要补充益生菌；如果孩子确实身体不舒服，最好在医生的指导下服用，它虽可起到辅助治疗作用，但菌种也要“对症下药”。

中国医学科学院肿瘤医院脾胃

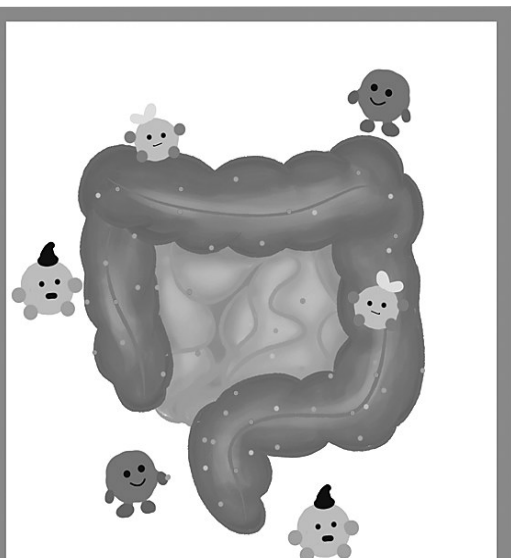
外科病区主任田艳涛建议，胃肠功能不好或者慢性胃肠功能不全的患者补充一些双歧杆菌、乳酸菌，对胃肠功能的恢复会有帮助。胃

酸缺乏的情况下，例如幽门螺杆菌感染导致杂菌生长，会影响消化功能，或导致其他一系列症状，这时补充一些有益的益生菌，也能够一定程度上改善胃肠功能，让排便情况有所好转。

此外，如果容易过敏，补充益生菌来缓解也是合理的方向。北京协和医院变态反应科主治医师潘周娴介绍，既往的部分研究肯定了补充特定益生菌对于过敏性鼻炎、哮喘和特应性皮炎的积极影响，患者可以在常规药物治疗过敏的前提下，按照医嘱适当补充益生菌。

怎样选呢？田艳涛建议，对于市面上琳琅满目的益生菌制品，应首选需要低温保存的，这样的益生菌活性较高。此外，市面上还流行一种粉末状益生菌补充剂，对这种干粉的冲泡，建议使用常温水，稀释一下后口服效果更佳。不要使用开水，以免温度过高将益生菌杀死。

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红提醒，建议不要空腹吃，应在餐后服用，而且，服用时间要和抗生素及其他有杀菌效果的药物间隔4小时。



益生菌在肠道的作用

