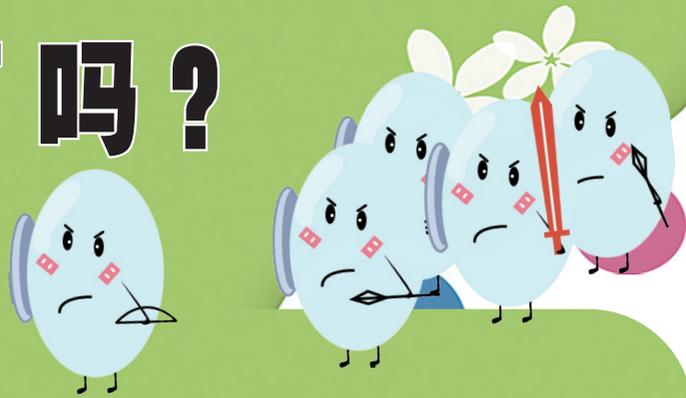


# 益生菌，你吃对了吗？



提起益生菌，很多人都不会陌生，酸奶、配方奶粉的配方表上都能找到益生菌的身影，而最近一段时间，网络上不少带货主播也在大肆宣传着益生菌的种种功效：调理肠道、降低血脂、减肥……“益生菌无用论”和“益生菌万能论”一直充斥网络。

益生菌到底有没有用？如何正确认识和使用益生菌呢？

对此，山西省人民医院消化科副主任医师刘京龙表示，益生菌确实能帮助一些胃肠病患者恢复肠道微生态，但对于益生菌的使用，他建议：“不要滥用益生菌。”

## 作用

## 可预防及治疗相关疾病

一直以来，“益生菌无用论”和“益生菌万能论”充斥网络，益生菌概念使用不当、功效作用难以科学界定、产品标识不规范等问题导致消费者认知混乱，网友们也为此争论不休：有人认为，益生菌主要是通过直接或者间接调整宿主肠道微生物的组成，来促进营养物质的消化及吸收；也有人认为，即使益生菌对人体有益，但益生菌要进入

人体，必须经过胃，但胃里的胃酸会破坏一切有益成分……

那益生菌究竟有没有用呢？“有用！”刘京龙进一步解释：一般来说，益生菌的作用主要体现在四个方面：一是在于帮助维持菌群平衡；二是可以合成维生素；三是可以与肠黏膜结合生成“屏障”，可以阻碍致病菌的“入侵”；四是可以产生抑菌物质，把肠道内潜在的致病

菌灭杀掉。

至于有些人谈到的益生菌可以预防和治疗一些过敏性疾患，如哮喘、过敏性鼻炎、异位性皮炎等，刘京龙表示，经过临床研究结果显示，益生菌对改善哮喘临床症状无任何功效。而医学界对益生菌在过敏性鼻炎的疗效仍持质疑的态度。益生菌在异位性皮炎的治疗作用在医学界也还没有定论。

## 释疑

### 肠道菌群失调会导致疾病

据了解，人体内约有100万亿个细菌，这个数字比地球上的总人口还要多。细菌分为有益菌、有害菌和中性菌。有益菌可以帮助我们消化食物、吸收维生素；有害菌则可能导致各种疾病；中性菌也被称为“条件致病菌”，它们只有在“大环境”不好的情况下才会成为病原体。让这些微生物维持良好的平衡，对于我们的健康非常重要。如果平衡被打破，就可能引发疾病。“其中80%的微生物是聚集在肠道里的细菌，我们称它们为肠道菌群。”刘京龙说。

其中，益生菌是属于细菌，是肠道有益菌群的一部分。“一般来说，我们肠道里面的细菌有几百种，大致分为致病菌、中性菌和益生菌三类。正常情况下，三者维持平衡，但一旦这个平衡被打破，致病菌一家独大，中性菌当了‘墙头草’挂了白旗之后，人体就会出现腹痛、腹泻、便秘这些消化道症状。”刘京龙说。当肠道菌群失调的时候，会诱发小肠污染综合征、肠黏膜充血、急性慢性腹泻、肠炎等。更严重的是，一些致病菌会诱发癌症，比如常见的幽门螺杆菌，会刺激炎症反应并破坏黏液层，从而创造出支持肿瘤生长的环境。实际上，当我们体内细胞受到损伤或感染的时候，肠道菌群和癌症的关联就产生了。

此外，有报道称，肠道的细菌可以经胰腺导管进入胰腺，而胰腺癌患者体内致病细菌数量是正常人的1000倍，这些细菌会让胰腺癌的某些化疗药物失去疗效。“想要改善这样的情况，那就需要增派兵力支援了，所以医生会建议你补充一些益生菌，去帮助体内的残兵败将反败为胜。”刘京龙说。

## 提醒

### 药虽好 但不适合长期使用

刘京龙说：“虽然说益生菌很重要，但不是所有的益生菌种类都能随便用，毕竟安全性是首要前提。”

益生菌主要用于两种情况之下：一种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。另一种就是因为腹泻，造成大量的益生菌丢失，失去制约的致病菌或者条件致病菌此时引发疾病，造成肠道菌群失衡，需要补充益生菌，重新建立肠道菌群平衡，维护肠道健康。对此，刘京龙提醒到：“即使应用益生菌也是在医生指导之下短期使用，而不适合长期使用。”

而长期应用益生菌会对人体构成潜在危害，医学研究证明：人体长期使用人工合成的益生菌产品，会促使肠道功能逐步丧失自身繁殖有益菌的能力，久之人体肠道便会产生依赖性，医学上称之为“益生菌依赖症”。而人体一旦患上“益生菌依赖症”，终生都将依靠和使用人工合成的口服益生菌产品来维持生命的健康状态。

一些医学专家还提出，益生菌的过度使用可能成为孕育“超级病菌”的新温床。

由于许多乳酸菌对抗生素具有多重耐药性，透过与病原菌的共同生活、接触，很可能将自身携带的耐药性基因

传递给病原菌，使之获得耐药性而成为“超级病菌”，导致感染时可能无药可医。其他可能的副作用还包括影响糖类与脂肪的代谢功能以及免疫功能失调等。

美国卫克佛瑞斯特大学(WakeForest University)医学院小儿科阿菲纳许·雪提(Avinash K. Shetty)博士研究团队所发表的研究中指出，虽然益生菌在正常健康的人身上或有益处，如有助减缓儿童腹泻疾病。不过像免疫不全、免疫低下患者，或者极度虚弱的人在使用益生菌时要特别留意感染风险，益生菌很可能留在血液中，进而引起败血症、心内膜炎等疾病。

## 服用

### 品质参差不齐 选择要慎重

对于“我应该服用什么益生菌？”这个问题，刘京龙表示，一般来说，选择什么样的益生菌，取决于期望的结果是什么。“想要回答这一问题，意味着从业者需要了解各种菌种和菌株独特的生物活性。但鉴于新研究的不断涌现，这可不是一件容易的事。”他说。

“我给孩子买过乳酸菌素片。”“我买益生菌是想改善口臭的情况。”“我听一些主播说益生菌可以通过调节肠道菌群来改善便秘等情况。”“我想买，因为听说吃了它能减肥。”……记者随机采访了一些市民，发现大家不仅对益生菌的认识各有不同，购买渠道也不一样。通过网络购买的，多是一些觉得“划算”“期待效果”的人，在实体店购买的，有在医生建议下购买的，也有一些是“听说益生菌的效果”后选择的。

记者在网络上输入“益生菌”三个字，会跳出来诸多词条：“益生菌的功效与作用”“益生菌什么时候吃效果最好”“益生菌可以长期服用吗”等等，足见网友们对益生菌的关注。

而就在4月底，中国质量新闻网发布消息称，他们委托第三方国家权威检测机构对20余款益生菌产品（均在产品有效期内）进行了标示菌种的活性检

测，但检测结果显示，诸多品牌产品的益生菌含量均没有达到其在外包装上注明的益生菌含量，有些甚至还不到其宣称的万分之二。同时，中国质量新闻网在调查中还发现，部分品牌对益生菌的作用进行夸大和神化，暗示产品具有调节肠道、改善睡眠、增强新陈代谢、治疗炎症等效果，并因此受到市场监管部门处罚。这就给广大消费者提了个醒：选择益生菌时，一定要睁大双眼，不要只看厂家标示的益生菌含量，还要注意生产厂家是否有相关资质、是否接受过处罚等。

刘京龙介绍，选择益生菌时，建议选优质益生菌，也就是说要选择“安全、高活性、有着经临床验证的功效”的益生菌。同时，因为益生菌的功效具有“高度的菌株特异性”，不同菌种、不同菌株、不同的供应商不同的菌株配比都可能有完全不同的功效，所以在选择益生菌时也应该根据不同的功能需要来选择适合自己的益生菌产品。

另外，不同的年龄阶段需要不同的营养，而不同年龄段所出现的健康问题也不尽相同，解决办法也各有侧重。0—6岁婴幼儿童是一生中的窗口期也属于“免疫不全期”，此时期胃肠功能、

免疫功能尚不完善，机体抵抗力较弱，极易发生消化功能紊乱、肠吸收不良及感染性疾病，在此阶段，很多医生会建议通过补充益生菌维持肠道菌群平衡、保持益生菌的优势地位，因此，在选择时，一定要注意分年龄段定制的益生菌产品，才能贴合不同年龄段需要。

使用益生菌时，因为益生菌的活性会随着温度升高而提升并进入发酵过程，且长时间常温保存容易造成产品口味变化，而当温度超过60℃时，益生菌会进入衰亡阶段，因此益生菌产品最好是在冷藏条件下取出后直接食用，避免高温加热。“当然吃益生菌也是有技巧的，一般吃完饭20分钟之后再吃比较好，因为有食物中和胃酸，更有利于活菌顺利到达肠道发挥作用。”刘京龙说。

需要特别注意的是，吃益生菌千万不要用开水，超过40℃的水就会把细菌都烫死。此外，如果患者有其他疾病，需要吃抗生素，一定不能和益生菌一起吃！因为益生菌再“益生”，它本质上还是“细菌”，多半都在抗生素的杀伤范围之内，吃下去就被杀得片甲不留，所以最好错开2个小时吃。

(张梦莹)  
据《山西晚报》

