

益生菌无益吗？

早在 2018 年，国际上有两个顶级期刊发表了有关益生菌与健康的相关文章，一些媒体在援引这两篇文章时指出“益生菌不仅不益还有害健康”，引起消费者的困惑和恐慌。益生菌真的无益吗？我们一起来看看科学的真相。

一、益生菌有益健康

益生菌的发现和应用已有 100 多年的历史。大量科学研究表明，益生菌通过调节肠道内菌群及其代谢或者直接作用于宿主细胞发挥功能，除了调节肠道菌群、缓解肠道炎症、调节免疫，还能缓解代谢综合征、调节神经系统等。益生菌的功能及安全性也得到欧洲食品安全局（EFSA）、美国食品药品监督管理局（FDA）和国家卫生健康委员会（NHC）的肯定。

然而必须指出的是，益生菌的功能会因菌种或菌株的不同而有差异，就像我们人类群体中每个人的技能与能力不同一样。尽管益生菌



越来越多的功能被证实，但并不是一种益生菌就具备所有功能，而是各有各的特点，消费者可根据自身需求选择不同的益生菌产品。

二、益生菌活着到达肠道才能发挥作用

益生菌发挥功能的场所主要是肠道，它必须耐受胃液的高酸性环境和小肠消化液的碱性环境才能活着到达肠道。通常筛选出来的益生菌都耐胃酸、耐胆盐，这是作为益生菌筛选的必备条件。益生菌在产业化之前，都做过胃酸和胆盐的耐受试验，以确保其能够到达食用者的肠道。而对于一些功效很好但又不能耐受胃酸或胆汁的菌株，则采用微胶囊包埋技术进行保护，待其到达肠道后才将益生菌释放出来。

三、正确选购益生菌产品

我国法律规定，只有保健食品可以声称特定的保健功能，药品可以声称疗效。目前有很多益生菌已经用于保健食品和药品，消费者可通过阅读产品标签或说明书了解其功能或效果，选购适合自己的产品。

对于声称含有活性益生菌的普通液（湿）态食品，选购时重点关注以下



两点：一是货架温度条件，为了保持益生菌存活，应将活菌产品置于冷柜（4-8℃）中；二是活菌数，国家标准规定每克或每毫升的活菌数应该在100万个以上。那些标签上说明添加了多少活菌数，但却放在常温货架上的产品，往往是经过巴氏灭菌的，其所添加的益生菌已经被灭活，其益生功能不如活菌产品。

对于声称含有活性益生菌的普通固态食品，如益生菌固体饮料，主要看其活菌数，通常每包的活菌数在100亿个以上，每天食用1-2包即可。在保藏温度方面，虽然不像液（湿）态益生菌产品那样敏感，但也不应长期置于高温环境下，一般以20℃以下存放为宜。

（撰稿：何国庆）