

# 有些酸奶补不了益生菌



近年来,益生菌备受关注,相关产品层出不穷。很多人认为,喝酸奶就能补充益生菌,但事实并非如此。

先来澄清一个概念,益生菌不等于乳酸菌。益生菌是指一类活的微生物,当摄入足够量时,可对人体健康发挥有益作用,比如调节肠道菌群,促进营养物质吸收,调节免疫,预防腹泻、过敏、感染等疾病。乳酸菌是指能发酵糖类并主要生成乳酸的细菌,并不是一个严格的微生物分类名称。益生菌包含很多菌株,大多数属于乳酸菌中的双歧杆菌属和乳杆菌属,如嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌等,还有一部分益生菌属于芽孢杆菌属、酵母菌属、丁酸梭菌属等。并非所有的乳酸菌都是益生菌,有些甚至可能对人体有害,比如鲍氏酵母菌等。只有健康功效经过科学验证的特定乳酸菌菌株,才可以称为益生菌。

按照菌种不同,市面上的酸奶可分为两大类,普通酸奶和益生菌酸奶。普通酸奶只含有保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌,这两种乳酸菌不属于益生菌,因为它们肠道定植能力弱,不能起到“调节肠道菌群”等健康作用。益生菌酸奶则是在普通酸奶的基础上,添加了嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌等益生菌。不过,要想这类酸奶发挥健康作用,还需满足三个条件。

**第一,含有特定菌株。**不同益生菌菌株的作用有所差异,比如嗜酸乳杆菌能抑制病

原菌黏附,缓解乳糖不耐;乳双歧杆菌能增强免疫屏障,减少肠道炎症;干酪乳杆菌能降低胆固醇,辅助控血糖。还有一些具有专利的“明星”益生菌,比如双歧杆菌 BE80 有很好的胃酸耐受性,到达肠道的存活率极高;动物双歧杆菌 B420 有助于减少腰围及内脏脂肪等。购买时要看清包装上的标识,如菌株名称、编号,仅模糊标注“活性益生菌”的可能是噱头,实际效果存疑。

**第二,数量足够多。**益生菌进入人体后,首先要经过胃酸的严酷考验,要活着抵达肠道才能发挥作用。进入肠道的益生菌太少,无法有效与有害菌竞争繁殖,也不能产生足够

代谢产物维持肠道健康。一般认为,每天摄入 108~1011CFU (菌落单位)的活性益生菌,才能对肠道健康产生积极影响,但具体需求因人而异。按照相关标准,益生菌酸奶中活性益生菌的剂量应该为 106~1012CFU/克,大家购买时要看清包装上的数字标识。

**第三,益生菌是活的。**益生菌酸奶需在冷藏条件下运输和保存,若储存温度过高或开封后久放,益生菌会大量死亡。有的酸奶刚出厂时益生菌数量达标,但在经过包装、运输、销售等一系列环节后,活菌数量可能会大幅减少,活性也达不到发挥健康作用的水平。在购买益生菌酸奶时,一定要

留心产品的保存条件和生产日期,选择那些在冷藏柜里保存、生产日期较近且保质期较短的新鲜产品。此外,还要注意标签,如果标注了“杀菌型”或者“经过灭活处理”等字样,则产品不含活菌。

总之,想通过酸奶补充益生菌,应选择在冷藏条件下标注具体菌株以及活菌数的产品。此外,还要关注碳水化合物含量,首选数值低的。需要特别说明的是,普通酸奶中没有特殊的益生菌,但其营养价值不可忽视。如果仅想获得蛋白质、钙和多种维生素,直接购买普通酸奶即可。

中国注册营养师 曹展  
来源:生命时报

## 冰箱非“保险箱”！小心餐桌上的“健康刺客”

生熟砧板分开,鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式,不建议鸡蛋清洗后再存放……这些餐桌上的小细节,事关你我健康。多位专家围绕食源性疾病传播、科学膳食等内容进行科普。

“世界卫生组织提出的食品安全五要点——保持清洁、生熟分开、做熟食物、安全存放、原料安全,不仅是食品行业的金科玉律,更是每个家庭都应掌握的健康法宝。”中国农业大学食品科学与营养工程学院食品安全系主任程楠说。

沙门氏菌,这个看似陌生

的名词,实则是细菌性食物中毒的“头号杀手”。需警惕的是,这种细菌不会导致食物明显变质变味,易被忽视。

鸡蛋是沙门氏菌污染的常见载体。专家解释,沙门氏菌通过两种途径污染鸡蛋:一是内源性污染,即在鸡蛋形成过程中进入;二是外源性污染,即通过蛋壳渗透。

“鸡蛋应存放在冰箱单独区域,避免与其他食物混放。同时不建议清洗后存放,因为清洗可能破坏蛋壳表面的保护层,反而增加污染风险。”程楠特别提醒。

李斯特菌是个名副其实的“冰箱杀手”。程楠介绍,李斯特菌能在低温环境下增加细胞膜中不饱和脂肪酸的比例保持流动性,还能表达特殊的“抗冻蛋白”,防止自身被冻住。它们还会在食物表面形成“生物膜”,就像盖房子一样,砖是胞外聚合物,水泥是分子间作用力,这个“房子”能抵御冷冻环境,让细菌在里面不断繁殖。

专家特别提醒,从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。对老年人、孕妇和新生儿等免疫力较弱人群,李斯特菌感染可能引起严重并发症,

重点人群更需注意饮食安全。

保留蔬菜营养,在烹饪中要注意什么? 中国疾控中心营养与健康所营养教育室副主任丁彩翠建议,蔬菜要先洗后切、急火快炒、现做现吃,避免反复加热。有些蔬菜如菠菜、菜花需要焯水去除草酸,鲜黄花菜和香椿芽也需要焯水去除有害物质。

针对特殊人群,专家建议,肥胖人群应减少高糖水果摄入;糖尿病患者可选择草莓、桃子、柚子等血糖生成指数(GI值)低的水果,在两餐之间食用;高血压人群应多选择富钾蔬菜;高尿酸人群可适量吃水果但需控制总量。

新华社记者李恒  
据新华社北京9月14日电