

食品安全宣传系列 2018 年之二十四：

益生菌可改善人体微生态平衡 其制品需低温保存



如今，“益生菌”并不是一个新鲜词汇，不管是在某些酸奶包装上，还是在一些饮料瓶身上，处处可见其身影，有些人还会自制益生菌酸奶。然而，不少人却对益生菌一知半解，只是想当然地认为，益生菌是“有益生命的”，而且只要食用带有“益生菌”三个字的产品，就对身体有好处。那么，益生菌是什么？它对人体有何益处？该如何补充益生菌呢？

益生菌是什么？据《农民日报》介绍，益生菌是一类对宿主有益的活性微生物，是定殖于人体肠道、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。国际营养学界如此定义：益生菌系一种对动物有益的细菌，它们可作为食品添加剂食用，以维持肠道菌群的平衡。最早发现益生菌的是 100 多年前的俄国免疫学家梅哥尼科夫，他在研究保加利亚的农民健康长寿的课题时，发现他们饮用的发酵牛奶中含有一些活细菌，对人体免疫系统的维持有益。

益生菌具体有何益处？据《北京晨报》介绍，消化系统的健康对于情绪来说至关重要，如果我们的肠道没有处于最佳的健康状态，吸收和消化营养的效率就会降低。人体所需的血清素大约有 95%都是在肠道内合成的，肠道中的益生菌在确保健康消化过程中扮演着至关重要的角色。据华龙网报道，益生菌的活动会给人体带来一些好处，如分解一些人体不能消化的纤维，帮助人体合成某些维生素，增强人体的免疫力等等。

如何补充益生菌？直接购买和饮用市场上的酸奶是补充益生菌最常见的方式之一。除此之外，也有不少人通过饮用自制酸奶来补充益生菌。但是需要注意的是，据《健康报》报道，在自制酸奶的过程中，如果在乳酸菌还没有“站稳脚跟”的发酵初期混入了杂菌，有可能导致酸奶发酵失败，甚至产生食品安全问题。自制酸奶的原料可以选择经过灭群处理的巴氏奶、常温奶，即使选用奶粉冲调的奶作为原料，一般也不出现食品安全问题。在家庭自制酸奶过程中，最易让杂菌混入的是容器使用环节。因此，自制酸奶最好使用专用容器，且每次使用前最好进行高温消毒。

含益生菌的食品除了酸奶以外，还有益生菌饮料等。那么，益生菌饮料的效果又如何呢？云南省公共营销师协会会长邱珺在接受云南网采访时介绍，益生菌饮料含有对身体有益的细菌，但其主要成分是水，并且含有糖分。需要补钙，同时又想调理肠胃的人，不妨选择酸奶。对于肠道本身没问题的人而言，则没有必要经常饮用益生菌饮料。此外，益生菌饮料应该在低温环境保存。如含有嗜酸乳杆菌等益生菌类的饮品在常温下放置超过 2 小时后，益生菌就会丧失，这时候的益生菌饮料仅相当于一杯普通糖水。（陆春振）

本文由科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋进行科学性把关。