

益生菌饮料值得购买吗

阮光锋 科信食品与营养信息交流中心信息部副主任

最近几年,各种益生菌饮料越来越多,这些饮料都宣称含有“益生菌”,尤以各种乳酸菌饮料最为流行。因为有了益生菌,一些产品的宣传中往往会暗示到促进消化、改善免疫、通便、美容等等潜在功效。这些益生菌和普通菌有什么区别呢?它真的有益健康吗?益生菌饮料值得购买吗?

益生菌是什么

说到细菌,大家首先想到的是有毒有害、危害人类健康。其实,细菌也不全是干坏事的,有些甚至专做好事,不仅无害,对身体健康还有益。人们将这类对健康有益的细菌统称为“益生菌”,英文叫做“probiotic”,它可以通过改善宿主肠道菌群平衡对宿主发挥有益作用。

益生菌并不是只有一种或者几种,它是一类对人体健康有好处的细菌的总称。目前,人们发现的益生菌有几十种,包括乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、婴儿双歧杆菌、干酪乳杆菌、植物乳杆菌、嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌、乳酸乳球菌、鼠李糖乳杆菌等。

现在益生菌饮料大多加入的是乳酸菌,所以又叫“乳酸菌饮料”。我国标准规定,乳酸菌饮料是以鲜乳或乳制品为原料,经发酵制得的乳液中加入水、糖液等调制而成。根据是否经过杀菌处理,又区分为杀菌(非活菌)型和未杀菌(活菌)型。现行



的乳酸菌饮料国家标准GB16321《乳酸菌饮料卫生标准》规定的活性乳酸菌在出厂时的100万个/毫升。乳酸菌饮料含益生菌的种类和数量通常不错,很多产品每100ml含益生菌的数量能达到10的10次方,是酸奶含量的上百倍。于是,乳酸菌就成了它的一大卖点,企业在宣传时也会声称益生菌有多种多样的好处,如改善消化吸收、减少肠道感染危险、调节肠道菌群、免疫调节作用,甚至预防癌症的功效。

益生菌饮料有用吗

要想获得益生菌的益处,需要满足三个条件。首先需要特定菌种,必须是对健康有益的菌种;其次得保证有足够数量,肠道中有上百万亿的细菌,数量少了,产生不了影响,一次吃不到超过一亿个活菌,一般很难有什么健康作用,而且得在一段时间内连续服用;最重要的是,还得

保证产品有足够量的活菌能到达大肠。那么,益生菌饮料有用吗?

在过去几十年里,科学家进行了几千项研究,针对促进消化、改善腹泻、拉稀、增强免疫力、过敏、癌症、女性健康等方面都有许多研究结果发表,但遗憾的是,益生菌产品对人体的健康功效大多都没有足够的证据。

首先,益生菌的功能必须是“特定菌种”“足够数量”“活细菌”才能实现,但实际情况却是,益生菌饮料中的有益菌很难通过胃液进入我们的肠道发挥作用,即使通过胃液的考验,最后进入肠道中的量也非常少。伦敦大学有研究对市场上的常见益生菌产品进行测试,调查那些产品是否和它们声称的一样含有那么多的微生物,这些细菌是否能够通过胃部的酸性环境以及是否能够到达小肠,结果只有一种产品中的益生菌能在胃酸环境中生存并且能够到达小肠,但细菌的数量却低于其声称

的。所以,目前的益生菌产品可能对健康无法发挥好的作用。

其次,益生菌更多的只是一种辅助作用,不能发挥直接的治疗作用,益生菌的研究也是为了配合药物治疗,而不是取代药物。2005年,美国微生物学会召开了一个益生菌研讨会,会议明确指出,迄今为止,绝大多数益生菌在人体中的使用对于疾病处理而言都是预防和支持性的,而不是治疗性的。如果肚子疼、便秘,靠喝益生菌饮料还是很难起到立竿见影的治疗效果的,还是不要过度迷信益生菌有药物的强效作用。

鉴于目前的现状,英国NHS对益生菌的研究进行分析认为,益生菌的健康功效中证据比较充分是可能有益抗生性肠胃炎,但绝大多数宣称的健康效果均没有足够的证据,如增强免疫力、美容、应激性结肠综合征、腹泻、疝气灯。欧洲食品安全局EFSA评估也认为益生菌增强免疫力、改善肠道健康等健康声称都没有足够的证据。

益生菌饮料值得购买吗

理论上讲,益生菌对健康的益处还是很有可能的,如果喜欢它的风味,喝一喝也无妨。至于它们是否有传说的“保健功能”,消费者需要注意,科学概念上的可行,跟商品广告中的宣称是两回事,目前来说,益生菌产品的大部分健康功效都没有足够证据,还是不要过于迷信它的功

效。

而且,益生菌饮料也有不少缺点。首先就是含糖太多,常见的益生菌饮料一小瓶(100ml)就含糖15克左右,比可乐含糖(10g/100ml)都要多。世界卫生组织(WHO)最新指南建议将添加糖摄入量控制在总能量5%(每天约25g糖)以内,每天喝两瓶,就超过建议量,这还没考虑其他含糖食物摄入。此外,乳酸菌饮料中蛋白质和钙含量通常只有牛奶和酸奶的三分之一,不能用来替代牛奶或酸奶。

综合来看,益生菌饮料虽然含益生菌较多,但营养价值低,含糖高,也应限量。乳酸菌饮料特别受女性和儿童欢迎。家长应该明白,乳酸菌饮料的糖含量很高,不要让孩子多喝;想减肥的女性可别忽视了其中的糖含量。

同时,需要注意的是,乳酸菌饮料的运输和储存都需要冷藏,否则活菌数量会大大降低,口感也会变差。如果超市或者商店里售卖的乳酸菌饮料是常温保存的,就不值得购买;自己购买回家后也要记得放冰箱冷藏保存。

我国标准规定,乳酸菌饮料分为杀菌型和未杀菌型的。尽管有些研究也发现,即使是死的菌体及其代谢产物也具有与活菌类似的生理功能,但至少目前的证据来看,还是要尽量保证足够量的活菌到达大肠健康效益更大,所以,如果要买乳酸菌饮料,最好选择未杀菌型的。

【专家解读(之十八)】

一、背景信息

外媒曾报道称,为韩国亚运会配送的午餐盒饭中,曾检测出沙门氏菌,76盒盒饭被废弃。对此,组委会进行了深入调查,最终将快餐企业替换,启用新的快餐供应商。

二、专家解读

1.沙门氏菌是引起食物中毒与食物中毒的重要致病菌。

一般来说,当食物中沙门氏菌量在105~108cfu/g范围可引起食用者中毒,食入致病力强的沙门氏菌 2×10^5 cfu/g即可发病,致病力弱的沙门氏菌108cfu/g才可发病。在我国,由沙门氏菌引起的食物中毒占细菌性食物中毒首位。沙门氏菌也是美国食物中毒致死的主要原因,每年在美国大约报告40000例沙门氏菌感染病例,每年大约有1000人死于急性沙门氏菌感染。在欧盟食物中毒报告中,沙门氏菌引起的食物中毒占第二位(第一位为弯曲菌引起的食物中毒)。

2.蛋、家禽和肉类产品是沙门氏菌中毒的主要传播媒介,不同国家饮食习惯不同导致病因食品各异。

蛋、家禽和肉类产品是人类感染沙门氏菌的主要传播媒介。最常见引起食物中毒的沙门氏菌有鼠伤寒沙门氏菌、猪霍乱沙门氏菌、肠炎沙门氏菌等,这类细菌在外环境中的生存能力较强,在水、牛乳及肉类食品中能生存几个月,其繁殖的最适温度为37℃,乳和乳制品中的沙门氏菌经巴氏消毒或煮沸后会迅速死亡。

不同国家饮食习惯导致病因食品各异。美国人习惯吃半熟鸡蛋甚至是生鸡蛋,因鸡蛋污染沙门氏菌几率较高,故摄食鸡蛋感染沙门氏菌的几率也较高。中国的饮食习惯是将鸡蛋煮熟吃,因此鸡蛋不是导致我国食物中毒的主要病因食品。在我国,沙门氏菌食物中毒全年都

可发生,食物制作过程中交叉污染、吃了被沙门氏菌污染且未彻底加热的牲畜肉是引起沙门氏菌食物中毒的主要原因。

3.沙门氏菌中毒症状以急性肠胃炎为主,多数患者不需服药即可自愈,婴儿、老人及体质差的患者应就医治疗。

沙门氏菌引起的食物中毒属感染型。主要有五种临床类型:胃肠炎型、类伤寒型、败血症型、感冒型、霍乱型。中毒的症状以急性肠胃炎为主,潜伏期一般为四至四十八小时,前期症状有恶心、头疼,全身乏力和发冷等,主要症状有呕吐、腹泻、腹痛,粪便以黄绿色水样便居多,有时带脓血和黏液,一般发热的温度在38℃至40℃,重症病人出现打冷战、惊厥、抽搐和昏迷

的症状。病程为3~7天,多数沙门氏菌病患者不需服药即可自愈,婴儿、老人及体质差的患者应就医治疗。

三、专家建议

本次媒体曝光的亚运会盒饭属于餐饮业现制现售的即食食品类别,检出沙门氏菌属于食品安全事件。我国应引以为戒,加强餐饮业现制现售的即食食品微生物检测,降低由微生物因素特别是由沙门氏菌、副溶血性弧菌、金黄色葡萄球菌及其肠毒素、蜡样芽孢杆菌和大肠埃希氏菌等引起的食源性疾病。目前,英国、中国香港和澳门地区制定了相关微生物限量标准,均规定在餐饮业现制现售的即食食品中不得检出沙门氏菌。中

国大陆正在制定餐饮业现制现售的即食食品微生物限量标准。专家建议如下:

1.保证食品安全,尤其是避免微生物污染,最有效的措施是加强食品生产加工的过程控制,尤其是即食食品。

通过在收获、加工、运输及销售的食品生产链中综合应用危害分析与关键点控制(HACCP)等措施,可有效控制有害微生物的污染。食品加工、销售、集体食堂和饮食行业的从业人员,应严格遵守有关卫生制度,特别要防止生熟食品交叉污染。

2.消费者应注意以下预防措施。

1)养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手。

2)不吃未经加热煮熟的肉,不吃生鸡蛋。剩菜剩饭进食前要彻底加热。

3)厨房的砧板要生熟分开。每接触一种食物后,务必将砧板仔细洗净,以免污染其他食物。

4)生家禽肉、牛肉、猪肉均应视为可能受污染的食物,条件允许时,新鲜肉应该放在干净的塑料袋内,以免渗出血水污染别

盒饭检出沙门氏菌

本期 李凤琴 国家食品安全风险评估中心微生物实验部主任、研究员
专家 侯红漫 大连工业大学食品学院副院长、教授