



益生菌到底是什么?

□ 北京友谊医院营养科主治医师毕研霞

近年来,市场上各类补充益生菌的食品和保健品层出不穷,酸奶也是榜上有名,有些动辄号称添加了十几亿益生菌的酸奶会宣称自己功效强大,排毒、美容、通畅、减肥、增强免疫力等功效样样精通。

那么,益生菌到底是何方神圣? 含有益生菌的酸奶真的有那么神奇的功效吗? 北京友谊医院营养科主治医师毕研霞,从专业角度讲讲益生菌到底是什么吧。

益生菌是何方神圣?

益生菌并不是特指某一种菌,而是指可以通过改善宿主肠道菌群平衡对宿主发挥有益作用的活的微生物的总称。

健康人的肠道里有3种细

菌:有益菌(益生菌)、有害菌和条件致病菌。

这些细菌按一定比例存在,通过多种途径抑制致病菌的过度繁殖,调整人体防御机制以对抗入侵的病原体。“益生菌”对维持菌群平衡,防止因菌群失调引起的腹泻有积极作用。

“足够数量”的“活的”益生菌才益生

首先,每毫升酸奶中至少要有几千万个到几亿个活菌,才能发挥理想的保健功能,但是目前我国还没有对酸奶产品中的益生菌活菌含量和检测方法定标准。

我们看到的一些品牌酸奶标签上标注含有高含量的益生菌群,因为没有标准的硬性要

求,那么对于这些酸奶中是否真的含有这种菌、数量是多少,相关监管部门也无法检测监管了。

其次,含有益生菌的酸奶想要发挥功能的前提是益生菌是“活的”。

酸奶在刚刚生产出来的时候会带有大量活菌,之后必须保证酸奶的冷链运输及储存温度保持在4℃左右,否则益生菌会因保存温度的变化而死亡,而到达我们消费者口中的酸奶已经经过包装、出厂、运输、上架、销售等一系列过程,里面有活性的益生菌到底还幸存多少? 这个不得而知。

再次,这些活性菌从口中喝下了,进到消化道之后,能否经受住胃酸和胆汁的刺激,又有多少能存活到进入大肠并定居下来进而发挥作用,更是一

个未知数。

益生菌不应该是选择喝酸奶的唯一理由

“酸奶”是在牛奶中加入保加利亚乳杆菌和嗜热乳酸链球菌,使牛奶中的乳糖发酵进而形成的凝固性乳制品。其与牛奶最显著的差异在于它含有大量的乳酸及有益于人体肠道健康的活性乳酸菌。

虽然在酸奶的营销中,商家通常会给予益生菌浓墨重彩的一笔,但其实我们没必要把它作为吃酸奶的理由,因为其中的益生菌有多少,到底能起到多大作用,临床证据并不是那么充分,因此我们把它作为一种含有优质蛋白质的补钙佳品即可。

益生菌并非多多益善

从预防或治疗肠道疾病角度而言,适量补充益生菌的确能对这部分疾病有抵御或治疗作用,但选择时需要根据活性菌株的种类、数量及不同年龄来选择,最好找专业医生给您推荐。

因为不同年龄层所需要的益生菌数量是不同的,儿童不宜喝得过多,他们正处在发育中,太多的“外力”反而会对其娇弱的肠胃产生不良影响。

此外,研究表明补充益生菌改变的只是肠道微生态,并没有研究表明益生菌能影响人的免疫系统,增强免疫力。所以对于益生菌,我们也不可盲目滥用,以免对健康带来负面影响。

(央广网)

常食用绿叶蔬菜有助降低眼疾风险



澳大利亚一项为期15年的研究显示,每天食用富含硝酸盐的绿叶蔬菜,有助于降低患老年黄斑变性的风险。

老年黄斑变性是一种与年龄有关的常见眼部疾病,早期症状为视力下降,晚期则表现为视野中心出现暗点、视物模

糊,严重者会失明,是造成老年人群不可逆视力损伤的主要原因之一。

澳大利亚韦斯特米德医学研究所研究人员在新一期美国《营养与饮食学会杂志》上发表论文说,他们对2000名49岁以上澳大利亚人进行了长达15年

的跟踪研究,并与此前相关研究获得的大量数据相结合,结果发现,每天摄入100毫克至142毫克蔬菜类硝酸盐的人同摄入少于69毫克的人相比,患黄斑变性的风险降低35%。

领导这项研究的巴米妮·戈皮纳特说,食用富含硝酸盐的绿叶蔬菜,可能是降低黄斑变性患病风险一种简便易行的方法,但这项结论尚需进一步验证。

富含硝酸盐的蔬菜有菠菜和生菜等,每100克菠菜含大约20毫克硝酸盐。

研究人员同时指出,他们没有发现摄入142毫克以上的蔬菜类硝酸盐有额外益处,研究也未显示摄入非蔬菜类硝酸盐与降低黄斑变性患病风险之间存在关联。(王梓乔)

50岁女子连吃4只蟹 吃出急性胰腺炎

时下,正是吃蟹的好时节。然而,螃蟹虽好吃,可不能贪多! 这不,常州一50岁女子连吃四只螃蟹,结果患上急性胰腺炎!

“医生,我肚子快痛死了,吃了一粒胃药一点没好!”一大早,50岁的王阿姨就痛得弯着腰抱着肚子来到了常州市第七人民医院消化内科门诊就诊。“哪里痛? 昨天吃的什么东西呀? 有没有吃的特别多或者特别油?”“就平时的量,对了,医生,昨天晚上一时嘴馋,吃了4只螃蟹,不知道是不是吃螃蟹吃坏了?”接诊的陈娟医生一边询问病史,一边对患者进行详细体格检查,考虑急性胰腺炎可能性大,做了相关检查,确诊为急性胰腺炎住进了常州七院

消化内科。

陈娟医生介绍,吃螃蟹一餐最多不能超过3只,蟹黄脂肪胆固醇含量偏高,多食容易诱发急性胆囊炎、胰腺炎等,尤其是患有胆结石、慢性胆囊炎、慢性胰腺炎、高脂血症、高尿酸血症的患者更应慎食。其次,螃蟹性寒,慢性腹泻及胃肠功能差的人亦不宜食用,否则极易引起腹泻。容易手脚冰凉、体质虚寒的女性以及孕妇也应尽量少吃或不吃。如果食用螃蟹后出现不适症状,应立即医院就诊,否则可能出现延误病情。当然,螃蟹也并没有那么可怕,其含有丰富的蛋白质和微量元素,适当的食用对身体也有很好的滋补作用。

(扬子晚报)

晚饭有个黄金比例 蔬菜:肉:饭 = 2:1:1

对于晚餐,每个人的态度不同:有人大鱼大肉,有人以粥果腹,有人却干脆不吃……其实,从健康角度,晚餐可以按照这个黄金比例安排,蔬菜:肉:饭 = 2:1:1。

这里的蔬菜不包括土豆、山药等淀粉类蔬菜,肉类可以用豆制品(比如豆腐、豆干等)和海产品替换,饭代表所有淀粉类食物,比如杂粮米饭、红薯等。如果早餐和午餐没有摄入足量蔬菜,晚餐的蔬菜、肉、饭比例可以增加至3:1:1。多吃蔬菜还可以有效控制热量,增强

饱腹感,防止摄入过多热量。

为了让大家有一个更加直观的认识,在此举一些营养满分晚餐的例子:香菇青菜+家常豆腐+糙米饭;麻酱拌菠菜+黄瓜甜椒炒鸡丁+藜麦饭;芹菜炒豆干+清蒸鱼+红薯;清炒豆苗+萝卜炖牛腩+杂豆饭;凉拌莴笋+红焖大虾+杂粮馒头;蒜蓉西兰花+饺子;杂粮米饭+辣拌黄瓜+冬瓜排骨汤+炒青菜+家常豆腐。不合格晚餐举例:炸酱面、土豆丝盖饭、卤肉饭、酸辣粉、烤串。

此外,还有3点需要提醒大

家。第一,睡前3个小时停止进食,防止胃食道反流(俗称烧心)。如果有胃食道反流的症状,不仅需要避免高油脂、高糖、辛辣食物,远离咖啡因和酒精,而且吃完晚饭还要等至少3个小时再躺下。第二,营养均衡。有些人为了减肥,晚餐只吃水果,长期下去容易导致营养不良。第三,“饭后百步走,活到九十九”。吃完晚饭后下楼走路30分钟,不仅可以消耗一小部分热量,还可以增加肌肉细胞从血液中吸收葡萄糖,从而控制血糖。(生命时报)

吃牛油果减不了肥!

“吃牛油果减肥”的说法近日在网上流传,其实,这并不可信。不同品种牛油果的能量在120~167千卡/100克之间,属于高能量水果。原因在于,其脂肪含量高达20%,所以,建议每天吃牛油果的数量不要超过1个,以免带来发胖风险。需要说明的是,牛油果富含的脂肪酸跟橄榄油中的脂肪酸一样(都是油酸),有助人体健康。推荐大家将牛油果碾成



泥涂抹在面包片上,或切成块拌进蔬菜沙拉里,不但可以提