

近年来,益生菌成为健康消费热门品类,商场货架和网购平台上,软糖、麦片、固体饮料等相关产品琳琅满目,标注“益生菌”字样的商品受消费者热捧。

益生菌是否人人适用?哪些人群确有补充必要?产品选购与使用有哪些科学规范?记者专访上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任医师陈紫暄,结合丰富临床实践与权威科学依据,为广大消费者破除认知误区、科普专业知识。

“临床上接诊过不少此类患者,肠道并无器质性病变,却坚持每日服用益生菌养护肠道。这种看似无害的养生方式,实则难以起到有效养护作用。”陈紫暄表示,关注肠道健康、重视日常养护的观念值得肯定,同时要谨防陷入盲目补充的误区。

当下,各大社交平台充斥着各类益生菌产品推介。多数消费者选购时不会核查产品核心参数,难以分辨优劣。有消费者坦言,虽知晓益生菌有益健康,但面对品类繁杂的产品,即便查看配料表,也无法区分差异与实际功效。产品专业标注晦涩难懂,普通消费者缺乏甄别能力,大多依托网络“种草”内容和商家宣传盲目消费。

陈紫暄介绍,益生菌是摄入足量后可对人体产生健康益处的活性微生物。“益生菌并非不能自行补充,但也要考虑到人

体肠道是复杂的微生态体系,菌群相互依存、相互制约,其稳态受饮食、运动、用药、遗传、环境等多重因素影响,长期单一补充某类菌株,调理效果十分有限。”

此外,部分产品仅标注出厂活菌数量,参考价值有限。益生菌需抵御胃酸、胆汁的消杀屏障,能否以活性状态抵达肠道起效并不确定,因此菌株活性与稳定性是评判品质的关键。“比方说,乳酸菌不等同于益生菌,只有经过严格临床验证的特定菌株,才具备益生菌功效。”陈紫暄强调。此前,已有多款益生菌食品因夸大宣传、误导消费者被依法查处。

除商家夸大宣传外,盲目做肠道菌群检测也是常见的大众认知误区。在门诊中,陈紫暄遇到不少患者手持商业机构的检测报告咨询。这类检测往往费用较高,但临床参考价值却非常有限,因为肠道菌群处于动态变化中,单次检测结果无法反

关于益生菌的消费和使用提示

映真实肠道健康状况。

专家提醒,长期依赖益生菌的人群,易忽视腹胀、便血、排便习惯改变等异常信号,延误正规诊疗。部分特定人群可在医师指导下规范补充益生菌,主要包括慢性腹泻患者、长期服用抗生素引发菌群紊乱者、胃肠道术后患者,以及放化疗期间出现肠道黏膜损伤的患者,“这类

人群可对症补充益生菌,临床优先选用经严谨临床试验、有诊疗依据和专家共识支撑的益生菌制剂,而非普通食品、保健品”。

如何科学选购、规范使用益生菌产品?陈紫暄建议:

优先核查菌株种类,选择资质合规、菌株明确的正规产品;

关注活菌含量与稳定性,保障实际效用;

优选餐后服用,减少胃酸对活菌的破坏,同时认准正规厂家与购买渠道。

陈紫暄特别提示,益生菌并非万能保健品,免疫力低下、有严重基础病、肠道黏膜重度损伤人群,需在医师指导下规范使用,切勿盲目补充。

陈紫暄等专家提醒,守护肠道健康没有万能公式,科学的生活方式才是核心。日常均衡饮食、适度运动、戒烟限酒,身体不适及时就医、定期体检,远比盲目补益生菌更有效。肠道养护重在预防,理性看待、科学选用益生菌产品,才是守护肠道健康的最佳方式。(据新华社)

《给阿嬷的情书》带火橄榄食品 尝鲜先看安全门道

抽检:部分橄榄食品不合格

橄榄是我国南方热带亚热带特色水果。广东省农科院果树研究所研究员肖维强介绍说,橄榄是橄榄科橄榄属常绿乔木植物,在我国主要栽培的品种有青橄榄和乌榄两大类,青橄榄还分为鲜食型、加工型和药用型3种。青橄榄成熟期仍保持青绿色,初尝酸涩久嚼回甘。

需要注意的是,自然界名叫“橄榄”的还有制作橄榄油的油橄榄、斯里兰卡橄榄和云南滇橄榄等。虽然也叫橄榄,但不属于橄榄科,属于“同名异物”。

橄榄菜作为潮汕地区传承多年的特色小菜,它以芥菜与青橄榄为原料,经盐渍发酵、油煮工艺制成,咸香开胃。部分潮汕传统工艺也会搭配少量核大肉厚的乌榄来丰富风味层次。

除了腌制橄榄菜,橄榄还可以鲜食、制作蜜饯、橄榄茶、调味料和月饼馅料等。检索发现,电商平台上不少主打原产地直发小包装即食青橄榄和瓶装橄榄菜,最是热销。

不过,从今年以来市场监管部门的抽检结果来看,部分电商平台所售橄榄和橄榄菜存在添加剂超量或超范围使用的问题。

3月25日,广东省市场监管局通报16批次不合格食品,其中,揭阳市惠丰达商贸有限公司销售的标称揭阳市广佳食品有限公司生产的广佳橄榄菜(酱腌菜),山梨酸及其钾盐(以山梨酸计)不符合产品标签标示要求。

4月21日,广东省市场监管局发布14批次食品不合格情况通告,其中青果子(经营者为普宁市梅塘伊柠水果店)和雅丽农产店(经营者为揭西县钱坑丽宏小餐饮店)在某App上销售的橄榄,三氯蔗糖不符合食品安全国家标准规定。

5月15日,广东省市场监管局发布12批次食品不合格情况通告,其中安心菜场

近期,电影《给阿嬷的情书》连登热搜,也带动影片中的潮汕橄榄、橄榄菜收获超高人气。鲜果橄榄先苦后甘,腌制橄榄菜鲜香下饭,依托网购与社交传播,这些原本独属于东南沿海的地域特色吃食,如今已悄然风靡全国多地。在享用橄榄、橄榄菜这类特色风味时,消费者要留心其可能存在的哪些安全问题呢?

(南沙市场店)(经营者为广州市南沙区姚俊氏肉丸店)和大谷仓(华建市场店)(经营者为梅州市梅江区华姨猪肉档,个体工商户)在某App上销售的橄榄,三氯蔗糖不符合食品安全国家标准规定。

解析:超范围超限量用添加剂

广东省市场监管局抽检通告附件中不合格项目分析显示,橄榄不合格的主要原因是生产经营企业为增加产品甜味超范围使用三氯蔗糖。

科信食品与健康信息交流中心副主任、副研究员阮光锋分析说,天然青橄榄本身入口酸涩,后续逐渐回甜,市场接受度偏低。个别商家给青橄榄添加三氯蔗糖,可以掩盖青橄榄天然的酸涩味,使其入口就能直接获得明显甜味,甚至可以伪装成天然“甜橄榄”,并以此作为卖点吸引消费者。

阮光锋说,三氯蔗糖是我国依法允许使用的一种甜味剂,甜味呈现速度、最大甜味感受强度、甜味持续时间、后味等都非常接近蔗糖。根据《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024)规定,三氯蔗糖作为食品添加剂在蜜饯凉果类食品(如橄榄蜜饯)中的最大使用量为1.5克/千克,在食用农产品橄榄鲜果中不得使用。

在橄榄菜中添加山梨酸及其钾盐(以山梨酸计),主要目的是延长产品保质期。一些不法商家为弥补产品生产过程卫生条件不佳等隐患,可能超范围添加山梨酸及其钾盐(以山梨酸计)。

阮光锋分析说,山梨酸及其钾盐抗菌性强,是目前应用非常广泛的食物防腐剂。《食品安全国家标准 食品

添加剂使用标准》(GB 2760-2024)规定山梨酸及其钾盐(以山梨酸计)在酱腌菜中最大允许使用量为1.0克/千克,只要添加量不超过这个标准,就是合规合法添加。橄榄菜属于酱腌菜大类,因此也可以添加山梨酸及其钾盐,但需要满足两个关键条件:一是不能超限量,二是标签必须如实标注,不能虚假宣称“零添加防腐剂”。

值得一提的是,前述抽检中广佳橄榄菜(酱腌菜)中检出了山梨酸及其钾盐(以山梨酸计),虽然属于合规添加,但不符合标签标示要求“0添加防腐剂”。

提醒:注意分辨真假甜橄榄

从2012年开始,广东和福建两地农业科研人员选育出青茵、灵峰、清榄2号、福榄1号等10余种橄榄新品种,这些品种的橄榄果肉脆嫩,鲜食时酸涩感比传统的橄榄轻微,俗称甜橄榄。不过,由于培育成本和品质差异等因素普遍售价较高。

在多家电商平台搜索发现,电商平台常见的1.5公斤装正宗潮汕天然甜橄榄,售价多在40元到50元;精品礼盒装的优等果,售价为每公斤100元。

业内人士表示,一些不法商家可能通过给普通橄榄添加三氯蔗糖等制作假甜橄榄,其品质远低于天然甜橄榄,零售价格通常比同规格的天然甜橄榄便宜30%~50%,很多路边摊甚至会以低于市场价一半的价格售卖,有的甚至每公斤只卖10元。

除了价格悬殊,天然甜橄榄闻起来有清新自然的植物果香,而添加甜味剂等成分的假甜橄榄,则没有清香,有的甚至还有怪味;假甜橄榄用水浸泡或清洗后,清洗的水会有甜味;入口咀嚼后,两种橄榄甜味出现的节奏也不同,假甜橄榄一入口未咬破外皮就很甜,甜得厚重甚至发腻,而天然的甜橄榄入口咬破后先有轻微的青涩感,甜味慢慢从果肉里散发出来,回甘自然清爽,不会发腻。同时,部分假甜橄榄的果核会出现颜色不均(即存在两个颜色),不像天然橄榄果核是匀质的褐色。

阮光锋建议消费者购买橄榄或者橄榄菜时通过正规可靠渠道购买,并保存相应购物凭证,不要购买价格异常偏低的产品,同时关注市场监管部门发布的抽检信息。(李建)

