

网上吹得天花乱坠的益生菌， 真正的作用是啥？

广告向消费者传达这样的信息：益生菌可以治便秘、刮肠油、减肥、提高抵抗力等等。而对于家有萌娃的母亲来说，益生菌的作用更大——无论是孩子不爱吃饭，还是不好好睡觉，容易生病，个子太矮，拉肚子，便秘，湿疹，来点益生菌，统统“有效”。

肠道菌群确实对我们的身心健康有着不小的影响。调节好肠道菌群，也的确能让我们生活得更舒心。但这包治百病的论调，怎么听都让人觉得有些不对劲儿。而且，肠道菌群尤其是益生菌的生长、繁殖、发挥作用，也绝对不是单纯靠酸奶、饮料或者保健品就能实现的。

益生菌并非对所有腹泻有效

不少人都听说过，腹泻时要在吃抗生素的同时，补充益生菌。但也有人说，发生便秘的话可以找益生菌帮忙。难道说益生菌既能止泻，也能通便？

目前，学术界对于益生菌的研究虽然并不十分透彻，但是有许多非常有价值的发现。其中，比较确定的是益生菌的确能够对人体消化吸收食物产生重要影响。不少证据表明，对于某些特定原因引起的腹泻，如轮状病毒感染引发的腹泻，及时补充益

生菌能够有效减少腹泻次数，并缩短腹泻病程。近几年，不少儿科医生在治疗轮状病毒感染引起的婴幼儿腹泻时，除使用补液盐，还会搭配使用益生菌类产品。一些医生也会将益生菌用于因长期使用抗生素导致肠道菌群破坏而引起的腹泻患者。不过，这并不意味着益生菌对所有类型的腹泻都能产生止泻效果。比如，对于细菌性胃肠炎造成的腹泻，益生菌就爱莫能助了。

即便是对付病毒性胃肠炎引起的腹泻，要想让益生菌最大程度地发挥缓解腹泻的作用，也有两个条件，一是选对菌株；二是益生菌产品中活菌的含量需要达到一定的数量级才行。先说菌种，以轮状病毒感染腹泻为例，鼠李糖乳杆菌、罗伊氏乳杆菌对其有相对明确的作用。我国卫生健康委员会（原卫生和计划生育委员会）公布的《可用于婴幼儿食品的菌种名单》包括嗜酸乳杆菌、动物双歧杆菌、乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌、罗伊氏乳杆菌、发酵乳杆菌、短双歧杆菌这 7 个菌种。对于含有超出这 7 种菌种之外的菌株的益生菌产品，消费者应当慎重选择。

再说活菌数量。我国卫生健康委员会发布的《益生菌类保健食品申报与评审规定》中指出，活菌类益生菌保健食品在保存期内活菌数目不得低于每毫升 100 万个菌落。通常，市面上的益生菌产品的活菌含量都达到或超过这个标准。不过，活菌数量会受到储存时间、储存条件等因素的影响。想要活菌数量多，最好还是现买现吃，别放太久。购买数量较多可以放在冰箱冷藏室储存，以延长活菌生存期。

不过，就算菌株对，活菌数量足够，对一部分人有效的益生菌产品也依然有可能对另一部分人没有太大的效果。这主要是因

为人们的肠道菌群状况千差万别，个体差异会导致益生菌产品发挥的效果不同。

益生菌、益生元联手缓解便秘

熬夜、忙碌以及各类应激事件都有可能让肠道菌群的平衡状态失调，而肠道菌群失调则会引起便秘。那是不是补充益生菌就能治疗便秘呢？很可惜，科学家还没有发现明确具有治疗便秘功能的有效菌种。针对轻度排便功能紊乱的患者，一般可以采用益生菌和益生元联合使用的方式，来帮助肠道菌群恢复平衡，从而减少便秘的发生。但如果想要从根本上改善便秘情况，我们需要从多方面入手：建立良好的排便习惯，多喝水，多吃膳食纤维含量高的蔬菜、水果、粗杂粮，适当锻炼等等。因此，益生菌对于调节便秘所能起到的作用，恐怕很有限。

肠道菌群的健康作用

1. 对心血管疾病的影响。研究发现，肠道菌群合成的代谢产物对于维持心血管系统的健康具有关键作用，肠道菌群的失调有可能引发心血管疾病。
2. 对糖尿病、高血压、肥胖等慢性代谢性疾病的影响。已经有不少相关研究证实，肠道菌群与上述这些慢性病的发生和发展有着错综复杂的关系。有研究提出，补充益生菌可能帮助降低血压。
3. 对情绪和心理的影响。研究发现，抑郁症患者体内的肠道菌群代谢产物会出现异常。也就是说，肠道菌群紊乱很可能与抑郁症的发生有密切关系。

除此之外，还有不少研究发现，肠道菌群对人类免疫、能量代谢、肝脏功能甚至癌症的发生等方面都有着不可忽略的影响。还有一些研究提出，益生菌对于湿疹以及母乳喂养婴儿的肠绞痛有一定的改善作用。

益生菌产品不等于肠道菌群

正是由于肠道菌群上述重要的健康作用，不少企业会进行“焦虑营销”，宣传益生菌的各种神奇功能，推广自家的益生菌产品。而学术界一直认为关于益生菌的作用和安全性还需要更加深入的研究。

这种态度的差异背后，有着一个关键的原因，那就是：科学研究发现的是肠道菌群的健康和稳态对于人类的种种益处，而企业有可能直接将肠道菌群对健康的作用“移植”给自家的益生菌产品，借此宣传推广。这二者可不能随意等同。肠道菌群是一个数以百亿计的微生物组成的极其庞大又复杂的系统，益生菌只是其中一部分。况且，人体肠道内固有的菌种和外界补充的菌种能否发挥同样的作用，也有待进一步研究。

记牢膳食宝塔稳定肠道菌群

西方有句话叫：You are what you eat。翻译过来是：人如其食。用营养学的角度解读这句话，就是“你想要变得更健康，就得吃得更健康”。我们如果想要拥有健康、有序、和谐的肠道菌群，就必须为肠道中的有益菌——肠道益生菌，提供适合繁殖的食物和肠道环境。

想搞明白什么是适合益生菌的食物，首先得搞清楚肠道菌群需要吃什么，喜欢吃什么。益生元是益生菌的食物，它能促进益

生菌的生长繁殖，并增强益生菌的活性。不过，您不一定非得购买益生元产品。益生元的本质是低聚糖，属于一种膳食纤维。也就是说，我们的一日三餐中如果能有充足的富含膳食纤维的食物，就足以给肠道益生菌提供食物——益生元。最常见的含有低聚糖的食物包括：玉米、大豆、薯类、各类水果、蔬菜等。为了肠道健康，建议您将这些食物加入到食谱中去。

除了常吃含有益生元的食物，日常饮食还应该注意减少脂肪摄入量，并将蛋白质的摄入控制在合适的水平。一项研究发现，长时间的高脂饮食（饮食中靠脂肪提供的能量超过每天摄入总能量的 40%）会让肠道内有益菌的数量减少、有害菌的数量增加。如果长期摄入过量的蛋白质，比如吃的肉类食物太多，肠道中未能完全消化的蛋白质就有可能被肠道菌群发酵，破坏肠道菌群的稳定状态，并且对结直肠癌的发病起到一定的作用。

中国营养学会提出的《中国居民膳食宝塔》倡导我们清淡饮食、减盐少油，每天吃够一斤蔬菜、半斤水果，主食粗细粮搭配，适量吃鱼禽肉蛋等食物。这不仅非常适合健康人群作为安排一日三餐的指南，而且对于促进肠道有益菌繁殖，维持肠道菌群稳态，也有相当重要的指导意义。

也许有人会说，何必如此大费周折？既然益生菌有好处，直接吃益生菌产品不就得了？其实不然。一是，肠道菌群对人体健康多有裨益，不等于益生菌产品对人体也能产生这些效果；第二，目前科学家比较一致的看法是，作为一个健康的成年人，如果不是处于某种“服用益生菌可能有帮助的特定疾病状态”的情况下，想要通过额外补充益生菌获得提高免疫力、促进健康等效果，不一定能梦想成真。事实上，并没有足够的研究证据表明健康成年人额外补充益生菌能促进健康。因此，建议您

通过合理的饮食搭配，让一日三餐中的天然食物为肠道菌群提供充足的营养，帮助肠道里固有的益生菌好好繁殖，维持菌群稳定。同时，也要注意养成良好的饮食习惯——规律进餐、避免暴饮暴食。

切莫滥用抗生素

想要维持肠道菌群的健康状态，不擅用、滥用抗生素类药物也是极其重要的一点。千万别认为自己可以久病成医。在身体不舒服但没搞清楚原因的情况下，您一定不要自己给自己“开药”。我身边就有不少人感冒吃点消炎药、头痛吃点消炎药、胃痛吃点消炎药。要知道，这些抗生素可都是要经过胃肠道消化吸收的。抗生素对肠道内的致病菌和益生菌会一视同仁地进行消灭。如果总是不加节制、不规范地滥用抗生素，肠道益生菌自然就会受到伤害。想维持肠道的健康状态也就成了空谈，甚至还会进一步引起身体其他系统的疾病。

作者 王璐

浏览器扩展 Circle 阅读模式排版，版权归 www.zhihu.com 所有