

如何科学选择益生菌

文/本刊编辑部

益生菌是一类对宿主有益的活性微生物，是定植于人体肠道、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。对人体有益的益生菌主要有：酪酸梭菌、乳酸菌、双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等。目前世界上研究的功能最强大的产品主要是以上各类微生物组成的复合活性益生菌，其广泛应用于生物工程、工农业、食品安全以及生命健康领域。

越来越多的科学研究指出，适量补充益生菌有益身体健康，服用后有助于促进消化系统、阴道和泌尿道健康，提高人体免疫功能。如减少抗生素相关性腹泻，辅助治疗消化系统症状，提高抵御感冒的能力，改善乳糖消化吸收，治疗感染性腹泻等。就婴儿而言，可以助其减少湿疹、绞痛和坏死性小肠结肠炎等发生的风险。

那么如何才能选到好的益生菌产品呢？首先需要了解的是，并非所有益生菌的作用都一样，不同的益生菌有不同的特性，如改善胃肠功能，帮助抵御感冒等。大多数益生菌是细菌（通常来自乳酸杆菌或双歧杆菌属）或酵母（通常来自布拉迪酵母），购买产品时最好选择含有消费者所需功效的益生菌产品。

但是要说明的是，不同益生菌在不同含量下效果不同。因此，并非益生菌含量越高就越好，而应根据相应的效果确定，建议购买时确定其“有效含量”，范围通常为1亿~100亿以上有效活菌数/剂。这就要求消费者在选购时要查看产品标签，明确微生物属、种和菌株，菌落形成单位数，确定保质期内的每剂产品中含有的活微生物数量。还需要查看食用量，以及是否具有健康价值。

此外，要明确产品储存条件和公司信息。一些标有“益生菌”的产品可能并不包含有效菌株，或者在保质期内不能提供足够数量的活性益生菌，建议选择可信赖的口碑好的大品牌，和经过国际权威临床实验证明有效性及安全性的产品。选择时还可以参考医生或育儿专家的建议。

购买前消费者还需要注意的一点是，益生菌产品在使用时需遵循产品的限制条件和使用说明。孕妇、婴儿、免疫系统受损或有潜在疾病的患者在使用益生菌之前，应该先咨询医生或制造商，以保证安全性。如果选择保健品或者普通食品，是在日常生活中长期补充的，持续调理肠道和提高抵抗力。

最后，挑选到合适的益生菌后也需要注意正确的使用方法。

1. 益生菌可以任何时间服用，但建议在每天早上空腹时服用最佳，这时胃内pH值高，可以减少胃酸对益生菌活性的影响。
2. 若同时口服抗生素，最好是隔2~3小时后才服用。若静脉滴注抗生素时，补充益生菌不需要间隔时间，因为药物已直接进入血液中，对肠道的益生菌没有破坏作用。
3. 冲剂冲服时，温度以不超过40摄氏度为宜。▲



参考链接：www.ISAPScience.org