民生调查

本报记者 左妍

风口上的益生菌有那么神奇吗？

主打『健康牌』，功效吹上天，记者近日展开调查——

马上就要迎来农历新年，走亲访友少不了要准备年货。这两年的年货市场，主打“健康牌”的保健食品成为顶流，以调节肠道微生物著称的益生菌更是被捧上了天。在各大购物平台搜索“益生菌”，就有几十种产品可供选择。商家更是宣称，通过改善肠道菌群可以达到延年益寿、增强免疫力、防癌抗病的目的。肠道菌群有什么用处？益生菌的作用是否被夸大了？记者近日就此展开调查。

▲◀ 市场上各种消费者熟知的益生菌产品 本报记者 徐程 摄

现象 益生菌成为健康万金油

“选酸奶要选添加益生菌的，对肠胃好，年轻人都买这种。”在某超市，奶制品柜台的促销员把添加了益生菌的酸奶摆在显眼处，向记者推荐。放眼整个货架，类似这样主打“益生菌”的风味发酵乳和乳酸菌饮料足有十多种。

在电商平台上，益生菌产品更是种类繁多，有饼干、软糖、固体饮料，还有各类膳食补充剂。商家鼓吹益生菌产品对治疗便秘和腹泻、抗衰老、防过敏有帮助，有的甚至宣称可以改善阴道细菌感染。市民黄女士说，她在业主群里看到不少老年朋友的“健康分享”，对益生菌评价很高；市民杨女士说，他们全家每天早晨起来都要服用益生菌补充剂，因为听说这类产品可以“提高人体免疫力”。

20世纪初，获得诺贝尔医学奖的俄国细菌学家梅契尼科夫将“益生菌”和“健康”联系起来，之后益生菌渐渐流行。我国消费者对益生菌的最初认识，或许来自日本品牌养乐多，那是21世纪初开始在中国推广的活菌型乳酸菌饮品。

实际上，我们的老祖宗早就发现了肠道菌群的“奥秘”。最经典的，便是各种发酵食材，当然，还有酸奶。酸奶中富含大量对人体有益的酵母菌、乳酸杆菌等，可以帮助分解、转化牛奶中可能引起腹泻的乳糖等物质。这些益生菌进入肠道后，还可以改善肠道菌群的结构，帮助肠道内其他食物的消化和吸收。

最近几年，当益生菌成为“风口”后，大批消费品牌涌入益生菌赛道。但多数消费者并不知道，目前市面上大多数益生菌都是普通食品，带有“蓝帽子”（获得保健品批文的保健食品）标签的益生菌少之又少。即使作为保健食品，广告也不得涉及疾病预防、治疗的宣传，不能声称或者暗示商品为保障健康所必需。

有媒体报道，此前养乐多就曾因虚假宣传被罚45万元。其公司宣传文案称，肠道内的有益菌会随人体正常排泄而流失，所以需要每天补充活性益生菌，这种说辞会使人误以为每天都要额外服用益生菌。此外，其产品宣传“小小一瓶足足含有100亿个以上的干酪乳杆菌代田株，每天一瓶可满足一天所需的益生菌”，会使人产生误解，忽略其他菌属和菌株对人体的作用。

问题 活菌数量品种标识不清

面对形形色色的益生菌产品，市民徐先生一头雾水，“乍一看都含益生菌，只知道对人体有益，但就算看配料表，也搞不清楚说不明白。”徐先生的话代表着广大消费者的困扰，也说明了国内益生菌市场的现状。

中国益生菌消费认知状况调查报告显示，仅有16%的消费者能识别几种常见益生菌，如嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌、短双歧杆菌等。超过60%的消费者不知道乳酸菌和益生菌的区别，甚至有34%的消费者认为乳酸菌就是益生菌。

“很多人都在谈论益生菌，有必要先搞清楚什么是益生菌。”上海交通大学医学院附属仁济医院消化科主任医师陈萦晅告诉记者，目前公认权威的益生菌定义，是2001年由联合国粮食及农业组织和世界卫生组织提出的，即当摄入足够数量时，对宿主产生健康益处的活性微生物。也就是说，益生菌想要发挥作用，必须达到有特定功能的菌株、有足够量的活菌到达肠胃、对人体产生明确的健康好处等基本要求。

目前，国内益生菌市场火热，但还存在诸多问题。比如，消费者常看到的“乳酸菌”并不是一个严格的微生物分类名称，只要能发酵产生乳酸的菌，都属于乳酸菌。但乳酸菌和益生菌不能画等号，只有健康功效经过科学验证的特定乳酸菌菌株才可以称为益生菌。

再比如，市场上很多产品包装标识不清，标注的是出厂时含有多少活菌，而不是最终到消费者手中的数量。那些动辄8000亿（CFU）、1万亿（CFU）的总活菌数量，到消费者手中会不会“全军覆没”？并没有明确的说法。“益生菌在到达肠道前会暴露在胃酸和胆汁中，这些酸性或碱性环境会导致部分菌群提前死亡。因此，从专业角度来说，益生菌的稳定性很重要。”陈萦晅说。

此外，不同的菌生存环境不同，大多数益生菌无法在常温条件下长期保持活力，我国南北温差可以高达70℃，如何使益生菌在温度和环境不断变化的运输、存储和销售链条中保持活力和功效？高价买来的益生菌补剂会不会只补了个寂寞？陈萦晅建议消费者尽量选购有良好信誉公司的产品，注意查看是否标有保质期内的活菌数量和保存条件。

提醒 单纯补充一种意义不大

仁济医院消化科在国内较早且持续开展了肠道菌群研究，发现它们与胃肠癌早诊和预防有关。但陈萦晅表示，治疗疾病使用的益生菌药物可以改善某些患者的症状，对健康人并无明显作用。如果没有觉得不舒服，无须在意肠道菌群状况，更不必专门去检测。

益生菌种类很多，功效各不相同，单纯补充一种并没有太大作用。“在肠道内，菌群按一定比例组合，彼此互相制约、互相依存，在质和量上形成一种生态平衡。单独补充某一类菌，它是不是能在机体内长期稳定存在都要打个问号，更别提发挥特殊功效了。”陈萦晅告诉记者，合理的膳食结构是人体保持肠道菌群均衡的关键，烟酒、腌制食品都有可能“杀伤”肠道菌群。适当的运动、健康的作息也很重要。另外，她还建议大家，慎用广谱抗生素，以免因滥用药物导致肠道菌群紊乱。

调节肠道菌群是否可以延缓衰老？对这一热门话题，仁济医院消化科医生谢元鸿在一篇科普文章中指出，有研究证实，肠道菌群紊乱与令机体衰老的相关疾病有关联，甚至检测出某些特定细菌可以帮助临床医师提前判断患者罹患肿瘤的风险。但这些都还处于研究阶段，希望在不久的将来能找到更多数据和证据，并找到干预方法。

两位医生都表示，与其那么在意益生菌的效果，不如更加注重建立良好的生活方式，科学膳食、积极运动，保持充分睡眠和良好心态，这才是我们拥有健康肠道菌群的秘诀。

在消化科，益生菌是一种常规药物

你知道吗？我们的肠道内有庞大的细菌家族，它们与机体共生，与身体的正常代谢息息相关。正常情况下，肠道内的细菌不会引发疾病，反而会帮助我们的身体分解和转化食物中的营养物质，抵抗某些致病菌侵袭，甚至可以分解某些对身体有害的毒素。

在临床上，干预肠道菌群的确能够治疗某些疾病，而且，随着对肠道菌群研究的逐步深入，研究人员已经发现，特定的肠道菌群与消化道肿瘤的发生发展以及相关治疗效果，包括化疗、免疫治疗等，有一定关联，甚至与很多非消化道疾病也有密切、复杂的关系，比如糖尿病、风湿病等，甚至可能影响情绪和行为。

“在消化科，益生菌已是一种常规的药物，我们经常会开处方给来就诊的患者。”仁济医院消化科主任医师陈萦晅告诉记者。

很多人都有这样的经历，由于生病用了一段时间抗生素，之后会出现腹泻、腹胀或者便秘等。这是因为应用抗生素或特殊药物，有可能会使肠道菌群紊乱，引起这一系列症状。“在这种情况下，有些患者就会到消化内科就诊。针对抗生素引起的肠菌紊乱，就可以考虑用益生菌。”

此外，针对幽门螺杆菌和胃肠道敏感腹泻，消化科医生也会给患者开益生菌服用，以改善症状。

临床上还有患者因口臭前来就诊。“医生，我有口气，看广告吃了益生菌，但是并没有改善。”面对患者的疑问，陈萦晅表示，有口气只是一种症状，可能涉及消化道问题，也可能是牙周炎，很多人对此有误区。

临床上，有人将人工筛选后的健康肠道菌落整体制成药物，通过口服或者内镜投放等手段，植入患者肠道，也就是肠道菌群移植，本报就曾报道过，在营养治疗的基础上，通过菌群移植技术，将健康人体粪便中的细菌提取加工输入患者肠道，重建加固菌群结构，从而纠正患者的肠道功能。

■ 患者在医院预约检查