

节后爱吃益生菌 真正用对却很少

□本报记者 陈坤

春节期间,亲友相聚的时候,也是肠道菌群紊乱的高发期。这时,益生菌成了很多人饭后调节肠胃不适的选择。

很多人认为吃益生菌有百利而无一害,尤其是在一些商家的宣传中,益生菌俨然成了包治百病的“万能神药”,不仅能减肥、改善厌食、治疗过敏、妇科病,甚至是抗癌、抗衰老等。

益生菌的作用真的有这么神奇吗?

为此,记者咨询了福建医科大学附属协和医院药学部副主任药师魏娜。

可调节胃肠道菌群 益生元的安全性较高

益生菌,属于生态调节剂的一种,顾名思义,是调节体内微生态的。

人体胃肠道是一个巨大的细菌库,正常人体的胃肠道栖息着400~500种菌群(细菌、真菌、病毒),在人体构成微生态平衡。若这种平衡被破坏,出现菌群失调,将会引起许多相关疾病。微生态调节剂能够有效调节肠道微生态失衡,提高宿主(人、动植物)健康水平或增进/改善健康状态。

我们日常听到的益生菌、益生元、合生元等,属于生态调节剂,但各自又有区别——



▲网购平台相关益生菌宣传

益生菌,是给予一定数量的、能够对宿主健康产生有益作用的活的微生物。

常用制剂(含益生菌的产品):
双歧杆菌三联活菌胶囊、枯草杆菌

肠球菌二联活菌胶囊、布拉氏酵母菌散剂等。

益生元,是能够选择性地刺激宿主肠道内一种或几种有益菌的活性或生长繁殖,又不能被宿主消化和吸收的物质。

常见益生元:非消化性低聚糖(NDO),包括菊糖、低聚果糖(FOS)、低聚半乳糖(GOS)、大豆低聚糖、乳果糖等。

主要应用于功能性食品和保健品,具有安全性高、毒性小等特点。需注意的是,益生元可能诱发高渗性腹泻,可根据粪便次数调节剂量使用。

合生元,是益生菌与益生元制成的复合制剂。它既可发挥益生菌的生理性细菌活性,又可选择性地增加这种益生菌的数量,使作用更显著持久。

在我国食品中,益生菌主要应用于发酵乳制品(酸奶、活性乳酸菌饮料和奶酪)、益生菌类保健食品、固体饮料、婴幼儿配方食品等。然而,酸奶等饮品中能用的益生菌种类非常有限,数量少,同时很难保持活性。因此,魏娜提醒,喝酸奶等饮品并不能作为直接补充益生菌的途径。

避免与抗菌药物同服 部分需冷藏

不同种类的益生菌标注的活

菌含量不同,菌株、菌群怎么看?活菌含量越多越好吗?益生菌保健类的产品怎么选?

魏娜介绍,益生菌宜选用低于40℃的温开水送服,以免有效成分遭到破坏。

益生菌为活的微生物,与其他药物合用应注意以下几点:

●除布拉氏酵母菌制剂外,应避免与抗菌药物(如阿莫西林、头孢克洛、阿奇霉素等)同时服用,以免影响疗效。

●若需同时应用抗菌药物,应加大益生菌剂量或错开服药时间,最好间隔2~3小时以上。

●活菌制剂不宜与蒙脱石散、铋剂、氢氧化铝及碱性药物等同服,以免吸附或杀灭活菌而降低疗效。

长期服用益生菌可能会导致肠道菌群产生依赖性,降低肠道自身的调节能力,且不同益生菌发挥功效不同,建议在医生指导下服用。无特殊情况,一般不建议超过2周。

魏娜强调,不建议在正常情况下通过益生菌制剂调节排便,尽量通过自身调节机体内肠道菌群。日常可以适当调节饮食结构,食用蔬果酸奶,通过按摩腹部等被动运动,促进肠道蠕动。

水里加蜜 宝宝送入急救室

日前,#52天婴儿喝了蜂蜜水后肉毒杆菌中毒#话题登上热搜,引起热议。

近日,河南省儿童医院接诊了一名仅52天的宝宝——小林林(化名)。

小林林出现严重腹胀,还出现了呼吸困难,情况十分危急!

医生迅速为小林林进行气管插管和机械通气,解决了呼吸问题。然而,孩子的腹胀症状仍未缓解,且瞳孔对光反射消失,病情复杂。

会诊后专家一致怀疑小林林为肉毒杆菌食物中毒,仅52天的宝宝为何会肉毒杆菌中毒?

经询问发现,小林林的奶奶在喂水时,担心白开水没有味道,便加入了蜂蜜。

殊不知,蜜蜂在采

取花粉酿蜜的过程中,很有可能会把被肉毒杆菌污染的花粉和蜜带回蜂巢,所以蜂蜜中含有的肉毒杆菌芽孢非常高。而肉毒杆菌的芽孢适应能力很强,它在100℃的高温下仍然可以存活。

成年人的肠道拥有强大的免疫和防御系统,可以消灭这些蜂蜜中的肉毒杆菌孢子;而小于1岁的婴儿肠道环境十分脆弱,抗病能力很差,吃进去的肉毒杆菌容易在肠道中繁殖,并分泌肉毒素,从而可能引起食物中毒,严重者甚至有致命威胁。

医生提醒:“婴儿喂养须谨慎!1岁以下的婴儿不宜食用蜂蜜。家长在喂养婴儿时,应遵循科学喂养原则,避免因不当饮食引发健康风险。”

除了蜂蜜 哪些食物不能随便喂给孩子吃

酒 酒以及一切含有酒精的食物,比如酒心巧克力、醉虾、醉蟹等。如果饮酒可能会损伤肝,很容易就过量,出现昏迷等重症。3岁以下的宝宝伤害更大,严重的话还会造成脑损伤或死亡。

茶 不建议给6岁以内的儿童喝茶水,因为茶中的咖啡因等可能导致中枢神经系统兴奋,影响睡眠。另外,还容易引起消化不良、贫血。

果冻 家长们常忽视果冻包装上的提示:3岁以下孩子以及老年人不适合吃。小孩子往往会拿着果冻杯吸果冻,很容易就吸到气管里造成窒息,即使在吞咽时,也可能噎到。

花生、瓜子等坚果 3岁以下的小宝宝不易嚼碎坚果,而且吞咽反射还未发育完善,即使能咬动坚果,也不

能充分咀嚼,很容易卡住气管。而且堵住气管后若抢救不当,短短几分钟就可能丧命。

汤圆、元宵、年糕等黏性食品 因为年糕都是糯米做的,糯米不好消化,可能会加重宝宝胃部的负担。

另外,糯米这种食物还可能加剧宝宝胃酸的反应,会造成宝宝胃部不舒服。而且糯米很黏,宝宝很容易吞咽不下去而发生危险。因此,不建议3岁以下宝宝吃年糕或元宵。

话梅、蜜饯 这种蜜饯类食品几乎是各种添加剂的大集合!宝宝的解毒功能很弱,而且话梅有核,只要卡住就会造成生命危险。

咸菜等腌制食品 经过腌制的食品往往会加入大量的盐,高盐饮食易诱发高血

压等疾病。此外,腌制品中含有大量的亚硝酸盐,它和黄曲霉素、苯丙芘是世界上公认的三大致癌物质。

所以,像咸菜、腌肉、培根、鱼片、牛肉干、鱿鱼丝这类食品,尽量不要给宝宝吃。

海鲜 主要是针对过敏的孩子,容易出现过敏反应,甚至出现风疹块。如果孩子患有哮喘,食用海鲜后易导致哮喘复发。即使孩子能吃,没有哮喘和过敏,也要适可而止,不能贪吃。

刺身、半熟牛排、醉虾醉蟹等 很多刺身、生鱼片的卫生不过关,孩子的消化道很娇弱,很容易造成腹泻、胃肠炎等症状,一些没有煮熟的鱼(特别是淡水鱼)、半熟的牛肉、生虾蟹、蛙里可能还有寄生虫。

(本报综合河南省儿童医院、极目新闻、大象新闻等)