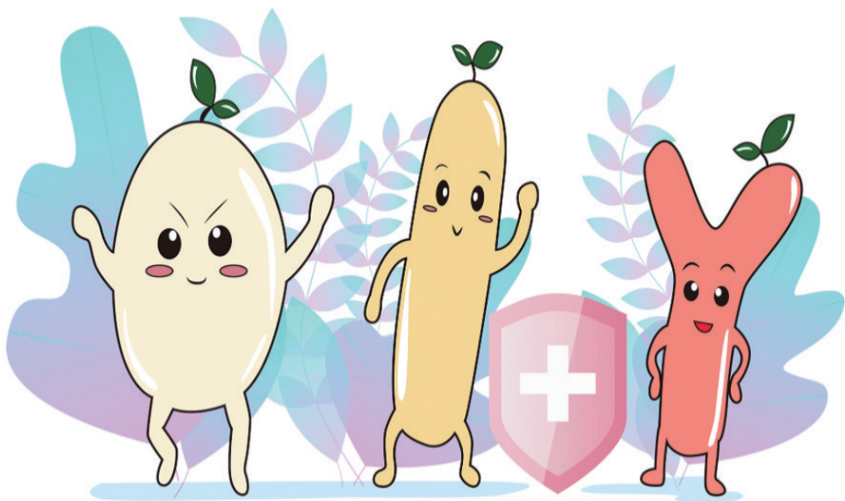


# 琳琅满目的益生菌,如何科学选择?



最近几年,市场上的益生菌产品琳琅满目,他们还都有着各种各样让人眼花缭乱的健康作用。我们知道益生菌能平衡肠道菌群,增加肠内有益菌,减少有害菌,对身体具有一定的调节作用;如改善便秘和腹泻、提高免疫力、预防肠内感染、抵抗身体炎症、促进机体代谢,促进消化吸收等。

益生菌具备的作用根本上都来自于其平衡肠道菌群的结果。由于益生菌的多种功效,市面上就有了五花八门的益生菌产品,很多人经常会疑惑:这么多的益生菌产品,到底应该挑哪个呢?今天我们聊聊益生菌。

## 益生菌是什么? 必须有活菌且数量足够

益生菌是指摄入足量数量,对宿主健康能产生有益作用的活的微生物。这里面两个关键词需要大家注意:

第一,活的。也就是说,益生菌必须有活菌。如果是灭活、死菌型的,就不是益生菌。

第二,足够数量。必须有足够数量的活菌且对人体有益,才是益生菌。

## 常见的益生菌产品有三种 其中两种不是药品而是食品

现在市场上的益生菌产品,主要有三大类:

- 第一种:益生菌类药品**
- 目前国内临床上用的益生菌制剂药物有30多个,通常在医院和药店销售,如果生病了需要买,请大家一定要遵医嘱。
- 第二种:益生菌类保健食品**
- 它是经过注册和备案的,最直观的就是它的包装上都有一个保健食品标识,也就是大家常说的“蓝帽子”。益生菌类保健食品通常的功能是调节肠道菌群。
- 如果大家要买益生菌类保健食品,那就一定要注意检查它有没有这个蓝帽子,千万不要把普通食品误认成保健食品了。
- 第三种:含有益生菌的普通食品**
- 比如酸奶、奶酪等。这些食品在生活中很常见,大家可能也经常吃。含有益生菌的普通食品是不能声称功能性的。
- 需要提醒大家,益生菌保健食品和含有益生菌的普通食品,都不能宣称有预防或治疗某种疾病的作用,他们只是食品,不是药品。
- 购买益生菌产品应该注意什么?**
- 第一,优先选择有活菌的产品
- 益生菌就是指足够活的、对健康有益的菌。虽然死菌的代谢产物和细胞成分,比如多糖、短链脂肪酸等物质,对健康也有一定益处,但大多数研究表明,活菌的效果还是比死菌好一些。所以,在购买时,如果发现包装标注了“杀菌型”“经过灭活处理”等字样,就说明里面没有活菌。
- 第二,要注意看菌株编号和数量
- 益生菌的种类很多,不同菌株,作用也不同。购买这个益生菌产品的时候,要看一下上面有没有列出菌种,菌种的名字后面有没有菌株编号。菌株编号通常是“中文名字+英文+数字”的编码组成。比如常见的动物双歧杆菌BB12、乳双歧杆菌HN019、乳双歧杆菌Bi-07等,同时看它的数量是多少。如果没有这个菌株编号,数量低于 $10 \times 6$ ,说明它的产品不规范,数量不够。以次充好的可能性比较大。
- 第三,不要过度依赖益生菌的作用
- 目前,益生菌对人体健康有很多种影响,比如在调节免疫、预防和降低儿童腹泻风险、改善便秘、减轻肠炎症状等方面,都有一些研究结果。但是,很多研究还处于细胞和动物实验阶段,证据并不充分。
- 所以,大家一定要清醒地意识到,益生菌产品并不能包治百病。千万不要过度迷信它的效果,别把它当做灵丹妙药。如果真的生病了,要及时就医,并且遵医嘱进行治疗,不要因为迷信益生菌而耽误了病情。

## 「母性」从何而来? 孕激素或永久重塑女性大脑

成为母亲在生理和心理层面上都是一个变革性的事件。怀孕时,荷尔蒙充斥身体,引起生理和行为变化。英国弗朗西斯·克里克研究所对小鼠的研究表明,雌二醇和孕酮这两种妊娠荷尔蒙通过附着在大脑中的受体上,重塑了大脑中一些神经元的结构,为小鼠的“妈妈”身份或母性行为作好准备。相关论文发表在最新一期《科学》杂志上。

众所周知,未交配过的雌性啮齿动物与幼崽没有太多互动,但成为母亲后,它们却把大部分时间都花在照顾幼崽上。人们认为,分娩时释放的激素对于这种母性行为的发生最为关键。

为了探索这些影响,研究小组将怀孕小鼠的行为与未怀孕小鼠的行为进行了对比。然后,他们在下丘脑(大脑的协调中心)中发现了一组特定的神经细胞,这些细胞与养育行为有关。研究人员在这些神经细胞内发现了大量与雌激素和黄体酮结合的受体分子。移除怀孕小鼠的这些细胞似乎会阻碍典型的养育行为。

在这种特定情况下,由于黄体酮与其受体结合,会产生所谓的树突棘(神经元信息接收区域上的微小突起)。这些棘吸引新的输入到这些神经元上,改变它们融入大脑网络的方式。

换句话说,黄体酮间接刺激了新神经元通讯部位(即突触)的发育。研究人员指出,有趣的是,这些变化是持久的,并且似乎永久地重塑了大脑。这表明怀孕可能导致女性大脑的长期重新“布线”。

研究人员认为,在人类怀孕期间,大脑也可能以类似的方式重新连接,因为相同的荷尔蒙变化可能会影响大脑的相同区域。

研究人员表示,女性身体在怀孕期间会发生变化,为养育后代作好准备。其中一个例子是产奶,它在分娩前很久就开始了。新研究表明,这种准备工作也在大脑中进行。

## 吃糖多,易患冠心病!



近日发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究表明,吃糖多增加冠心病风险,不过来自蔬菜与水果中的糖除外。研究显示,从果汁和添加糖食物摄入的添加糖、总葡萄糖当量、果糖均与冠心病风险增加有关,而从蔬菜或水果中摄入的总果糖当量与果糖均与冠心病风险增加无关。

具体而言,添加糖与总糖摄入量越多,冠心病风险越高,分别增加8%、16%的冠心病风险。来自果汁与添加糖的总的果糖当量也增加12%的冠心病风险。

而值得注意的是,在总果糖当量摄入量中,超过一半来自添加糖或果汁。

其实,对于糖的危害,早在2016年就有一项研究指出,糖比饱和脂肪要“毒”,尤其是精制糖。有研究发现,如果冠心病患者连续数周食用高糖食品,就会出现诸如总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、氧化低密度脂蛋白、尿酸、胰岛素抵抗和糖耐量异常、低HDL以及血小板功能改变等异常表现。

添加在加工食品或饮料中的果糖(多以蔗糖或高果糖玉米糖浆形式加入),可以产生瘦素抵抗,而瘦素是一种能维持正常体重的关键激素。吃糖变胖就由此而来,且增加的还是内脏脂肪。

此外,高糖饮食并非只增加冠心病风险,还发现可促进糖尿病前期和糖尿病的进展。这样更使得心血管雪上加霜。

## 献血后发胖 这个锅该谁背?

无偿献血能帮助濒危患者挽回生命,但在我们身边依然有很多关于献血的误解和谣言,阻碍了大家捐热血献爱心的热情。今天,输血科专家整理了关于献血的误区和常见疑问,希望越来越多的大众能够正确掌握献血常识,消除疑虑,积极参与无偿献血。无偿献血人人参与,和谐社会个个受益。

**谣言:献血会引起血压不稳**

献血不会引起血压不稳。导致血压不稳定的因素有很多:生活作息不规律、饮食结构不合理、过量的吸烟饮酒、疾病等原因都会导致血压不稳定。

根据《献血者健康检查要求》,明确将高血压列为不能献血的范围,献血者血压在正常范围内,即12.0kPa(90mmHg)≤收缩压<18.7kPa(140mmHg);8.0kPa(60 mmHg)≤舒张压<12.0kPa(90mmHg);脉压差:≥30mmHg/4.0 kPa,才能献血。每次献血前,工作人员都会为每名献血者先测量血压。

个别献血者献血后会出现血压不稳,多是献血紧张所致,情绪波动幅度过大,会引起血压不稳。如果出现血压不稳,要注意休息,保持情绪稳定,血压很快会恢复正常,不会造成病理性的高血压或低血压。对于长期服用降压药的患者不建议献血,主要是因为尽管血压可

能控制在规定的献血范围,但献血可能对献血者本人以及接受血液的患者造成影响。

**谣言:献血会让人变胖**

献血跟变胖没有关系。正常献血200-400毫升,肝脏和脾脏存储的血液会动员出来,血液很快就补充上来,所以献血对人体血容量影响很小,献血后人体血容量会很快补充回来,但不会生成脂肪,可见献血和肥胖没有关系。

影响人体肥胖的因素有很多,如遗传、激素、代谢平衡等,其实体重的增减取决于摄入热量和消耗热量之间的差值。一个常见的数据是,当摄入的热量比消耗的热量多3500卡路里时,就增重1磅(约453克),可见献血不会导致人体发胖。

某些人献血后变胖的主要原因是献血后担心伤身体,往往通过饮食大补的方式补充营养,导致体内短时间热量摄入过多,加上活动量少,缺乏锻炼,这些增加的热量难以消耗,就会以脂肪的形式堆积起来,从而导致肥胖,这是献血后变胖的本质原因。

其实献血后只需正常饮食,保持膳食结构均衡即可,不用额外补充营养即可满足造血的需要,切不可盲目进补,以免造成体重增加,血糖、血脂等指标的升

高对人体造成不利的影响。

**谣言:献血会降低免疫力**

献血不会降低人体免疫力。免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞,以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力,是人体识别和排除“异己”的生理反应。

人体内的细胞每天都会大量自然死亡,即使不献血也会随着人体的新陈代谢排出,并没有降低人体免疫力。适当地献血会减少人体内的血细胞数量,刺激人体的造血功能,从而有效地改善人体血液环境,促进身体健康。

造成人体免疫力低下的原因有以下几种:年龄、环境、家族、心理、营养等因素。献血时只是抽出外周血管的血液,人体自动将贮存在内脏里的血液释放到血管中保持恒定的血容量,所以献血不会降低机体的免疫力。

我们可以通过均衡饮食、充足睡眠、适度运动和控制情绪等方式来提高免疫力,所以献血后还需要注意休息,避免过度劳累,更要避免熬夜,以免影响身体的恢复。

**谣言:新冠感染后不能献血**

新冠病毒是呼吸道病毒,不会经血

液传播。

目前为止,全球尚没有新冠病毒通过输血途径传播的报道。血站会严格执行采供血管理制度,确保感染者康复并经过一段时间的健康观察后再献血。因此,曾感染过新冠的献血者捐献的血液是安全的。

对于曾感染新冠的无症状、轻型和普通型感染者,发烧、咳嗽、咽痛等上呼吸道感染症状完全消失后一周,且最后一次核酸或抗原检测阳性7天后就可以献血了。

如果是重型或危重型的感染者,则需要康复6个月后才能献血。

这个标准与国际上有关新冠病毒感染后延迟献血的要求,以及现行的呼吸道感染、肺部感染者延迟献血的要求是一致的,不会对献血者健康造成危害。

以下情况要注意:

- 1.接种鼻喷新冠疫苗(流感病毒载体),需要在接种后满4周再献血。
- 2.接种腺病毒载体新冠疫苗,需要在接种后满2周,无不适症状,才能献血。
- 3.接种灭活疫苗或基因重组DNA或mRNA疫苗,只需间隔48小时,无不适症状就可以献血。
- 4.如果接种的是重组新型冠状病毒疫苗,和腺病毒载体新冠疫苗是一样的,需要接种此类疫苗后满2周,且无不适症状可以献血。

## 冷空气来袭 这份健康提示请收藏

近日,我国冷空气活动频繁,降温也进入了快车道。天气转冷,人体的防护力下降,新老疾病都容易出现,河南中医药大学第一附属医院副主任医师兰瑞为大家带来以下健康提示。

### 注意保暖

穿衣最好厚薄搭配,同时注意肩颈、腰背、脚部保暖。脖子是寒人入侵的主要部位,会导致咳嗽、感冒、嗓子发炎,戴围巾可以有效保暖颈部。老年人阳气渐衰,如有腰肌劳损等疾病,容易因受凉而加重,早晚出门时不妨穿个马甲或护腰。足部保暖可穿厚袜子、棉拖鞋等。

### 睡前泡脚

寒从脚生,脚是全身最怕冷的部位,肾和脾胃的经脉都起源于脚。秋寒易伤人,尤其是气血较弱的人,更易手脚发凉、腹痛、腹泻。建议睡前用热水泡脚,可以起到舒筋活血、温暖全身的作用。一般40摄氏度左右的水温泡脚15分钟即可。

### 适时晒背

督脉位于背部。中医理论认为督脉主一身阳气,是人体阳气的“发电厂”,阳气从这里发出,到达身体各处。借着温暖的阳光晒晒后背,能更精准、温和地将阳气引入身体,增强体质。而且晒背还能帮助钙质合成,预防骨质疏松。

### 适量饮水

每到气候变冷,患脑卒中的患者就会增加。既往有脑卒中病史的人群尤其要注意清晨和晚间适量饮水,可以稀释血液,防止卒中的发生。

高血压患者夜间不要因为起夜怕凉而憋尿,否则会使血压升高,可能引起脑出血或心肌梗死,严重的还会导致猝死。

### 适度运动

天气转冷,运动方面也要有所调整,可以选择慢跑、登山、散步等形式。但运动时间不宜太早,晨起气温低,身体素质较弱者容易感受寒邪。同时,无论何种运动,都不宜过量,在全身微热,尚未出汗或微微出汗时,即可停止。避免大汗淋漓,以保持阴液内敛,不使阳气外耗,否则会伤阴损阳。

### 热敷穴位

关元穴,有“一穴暖全身”的功效。中医认为寒者热之,体寒人群在家可以借助暖宝宝、艾灸贴等热敷关元穴,在一定程度上能调理寒性体质。

关元穴在肚脐正下方三寸的位置,可以用手指来量,将食指、中指、无名指、小指并拢,肚脐以下大概四个横指的距离为关元穴。