

益生菌虽好 不是人人都需要补

说起益生菌,大家都不陌生,市面上不少食品、饮品的外包装上都标注着“添加益生菌”,以此作为卖点吸引顾客。虽说益生菌是好东西,但真的人人都需要补吗?哪些人群需要补充益生菌,补充益生菌又有哪些注意事项?本期健康周刊,呼和浩特晚报记者邀请到了内蒙古自治区人民医院专家为您解答疑惑。

□文/图 呼和浩特晚报记者 于亚军 安娜

这些人群需要补充益生菌

快看看,你吃的食物里有益生菌吗

“这种饮品含益生菌,吃了对身体有益处……”走进各大超市不难发现,“添加益生菌”成为导购口中推荐的“卖点”。那么,我们靠食物或者饮品能补充益生菌吗?

据内蒙古自治区人民医院临床营养中心主治医师阿丽玛介绍,联合国粮食与农业组织和世界卫生组织共同定义益生菌:“以适当剂量服用时对宿主(人或动物)产生健康效益的活的微生物。”益生菌有助于抑制病原菌及有害菌群的生长、增强肠道的屏障和保护功能、抑制炎症以及提高人体免疫力。市场上含有益生菌的食品、饮品种类繁多,除了酸奶、奶酪等奶类或奶制品外,泡菜、味噌、豆豉等发酵食品也含有益生菌。另外,还有益生菌饮料、益生菌补充剂等。这些食品、饮品是否都能够补充益生菌并且发挥益生菌的功效,就需要看酸奶等食品中的菌种和活菌量。

阿丽玛表示:“一般情况下,我们肠道菌群形态是相对稳定的,只有某些疾病状态或大量用药时可能出现菌群失调。肠道菌群对我们的身体健康十分有利,但健康人群没有必要刻意去补充益生菌。”

提到益生菌,大家最先想到的是出现胃肠道症状时,如腹泻等症状可能会影响肠道菌群的平衡性,此时适当补充益生菌是有必要的。老年便秘患者粪便中的双歧杆菌、乳杆菌也是显著降低的,而双歧杆菌酵解寡糖等物质产生的醋酸和乳糖,可促进肠蠕动,使粪便蠕动增强,有利于促进排便,因此老年便秘患者也可适当补充益生菌。另外,目前很多研究也显示,肠道菌群紊乱与诸如糖尿病、肥胖症等慢性疾病有关,因此益生菌也越来越多的用于临床。

食用益生菌有窍门

阿丽玛表示,益生菌并不是剂量越大越好,

只要有一定数量的活菌到达肠道就能发挥其有益于健康的作用。益生菌最好能放在冰箱的冷藏格或避光阴凉处,服用时应减少胃酸对益生菌活性的影响,如餐后服用,可以提高胃内pH值,减少胃酸对益生菌的灭活。

“在这里,也建议大家不要盲目追求补充益生菌,首先是要保证自己饮食均衡、食物种类多样化,才是健康的基础,在有特殊需求时进行补充,在疾病状态时遵循医师或营养师的指导。”阿丽玛说。



医生简介:

阿丽玛,内蒙古自治区人民医院临床营养中心主治医师,国家注册营养师、全国“十佳营养师”、中国好营养科普达人、内蒙古科普专家团成员、内蒙古自治区营养与健康重点实验室成员、“益生乳酸菌免疫营养治疗研究”创新人才团队主要成员。

目前,任中国研究型医院学会营养医学专业委员会青年委员、内蒙古自治区科学技术协会第八届委员、中国营养学会社区与营养管理委员会委员、内蒙古营养学会常务理事兼副秘书长、内蒙古营养膳食标准化技术委员会委员。

夏季闷热潮湿,老年人胃肠道消化功能下降 几个小方法 改善胃不适

进入夏季,温度逐渐上升,气候闷热潮湿,老年人由于胃肠道消化功能减退,有时会出现胃部胀满、暖气呃逆、食欲不佳等胃不适症状,可尝试以下一些方法来缓解和改善。

1. 健脾助运方

取焦山楂、焦神曲、炒麦芽各10克,鸡内金15克,山药20克,水煎服,可加入少许红糖。每日1剂,饭后服用,早、晚各服1次。

2. 疏肝理气方

首选中成药逍遥丸或者柴胡疏肝散。其次,可以用玫瑰花15克泡水喝,亦可选择月季花、合欢花等,均为疏肝理气解郁的良药。另外,还可以多吃一些疏肝理气的食物和水果,如黄花菜、木瓜、白萝卜、橙子、柚子等。这些方法尤其适用于胃胀伴有心情欠佳、心烦易怒的老年人。

3. 脾胃湿热方

取茵陈30克,黄芩3克,加入适量清水,先用大火煎沸,然后改为中火继续煎煮10分钟即可。每日1剂,分2次服用,早、晚各服1次。此方尤其适用于容易暴怒发火、口干口苦等症状

的人群。

4. 腹部按摩

饭后30分钟,用手掌轻轻地在脐孔上腹部按摩,节律和力度中等。然后,围绕脐部作环形揉腹动作,按顺时针方向按摩。在揉腹的同时,有节律地施以轻轻按压,全部操作时间为20分钟。通过腹部按摩,可以减轻腹胀、促进胃部排空、缓解暖气等,并能促使肠内积存的大量矢气排出,有利于大便通畅。

5. 深呼吸法

在空旷无人、空气较新鲜的地方进行多次反复深呼吸,配合聆听一些舒缓的音乐、适当散步等,保持心情舒畅,对于缓解腹部不适、失眠焦虑等症状均有较好的效果。

6. 饮食调节

出现胃部不适的老年朋友一定要少吃油炸、腌制、生冷等刺激性食物,尽量清淡饮食,多吃易消化、健脾开胃食物,做到规律饮食、定时定量。饮食的温度应以“不烫不凉”为度,进食时要细嚼慢咽。

如果通过以上一些方法自我调理后,胃部不适仍然没有缓解,一定要及时到医院消化内科进行诊查,查明原因,在医生指导下进行有针对性的治疗。

(据《家庭医生报》侯茜 程守勤)



图片来源:IC photo