



喝酸奶补益生菌，能管多大用

近年来，一些酸奶号称添加了十几亿益生菌，具有排毒、美容、通肠、减肥、增强免疫力，乃至抑制机体衰老等功效。益生菌到底是啥？益生菌酸奶真有那么神奇的功效吗？

本报记者 李颖

在刚过去的国庆黄金周里你有没有胡吃海塞到肚子涨涨的不消化？这个时候你会不会因为想到广告里常说某酸奶含有肠道健康专家——益生菌，而又舍不得几毫升的酸奶，想以此促进胃肠蠕动，加速食物消化呢？

近年来，市场上各类补充益生菌的食品和保健品层出不穷，最常见的要算是酸奶了，有些动辄号称添加了十几亿益生菌的酸奶会宣称自己具有排毒、美容、通肠、减肥、增强免疫力，乃至抑制机体衰老等功效。那么，益生菌到底是啥？益生菌酸奶真有那么神奇的功效吗？

的确能增强肠道抵抗力 可防止因菌群失调引起的腹泻

100多年前，俄国免疫学家梅哥尼科夫注意到保加利亚的农民比较健康长寿。他把原因归结于他们所食用的发酵牛奶中含有的活细菌，益生菌这个概念就此产生。

所谓益生菌并不是特指某一种菌，而是通过改善宿主肠道菌群平衡对宿主发挥有益作用的活的微生物的总称。

健康人的肠道里有3种细菌：有益菌（益生菌）、有害菌和条件致病菌，这些细菌按一定比例存在，通过多种途径抑制致病菌的过度繁殖，调整人体防御机制以对抗入侵的病原体。“益生菌对维持菌群平衡，防止因菌群失调引起的腹泻有积极作用。”专门从事微生物方面研究的广州军区广州总医院消化内科

医生杨晓强博士认为，从预防肠道疾病角度而言，适量补充益生菌的确能抵御这部分疾病的发生，增强肠道抵抗力。但同时他也强调，益生菌需要根据活性菌株数量及不同年龄肠道设计来选择，因为不同年龄层所需要的益生菌数量是不同的。

有业内专家认为，随着年龄增长，中老年人肠道中的有益菌变少了，喝些益生菌酸奶正好可以弥补不足。而儿童则不宜喝得过多，因为他们正处在发育中，无须太多的“外力”。如果喝太多反而会对其娇弱的肠胃产生不良影响。

此外，杨晓强还指出，补充益生菌改变的只是肠道微生态，并没有研究表明益生菌能影响人的免疫系统，增强免疫力。

益生菌只有“活的”才益生 有多少能活着进入大肠还未知

酸奶是牛奶发酵得到的。一般酸奶由2种特定的乳酸菌种来发酵：保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌。而这两种细菌通常也被当作益生菌。美国普度大学生物与食品工程专业博士云无心指出，虽然在酸奶的营销中，商家通常会给予益生菌浓墨重彩的一笔，但其实没必要把它作为吃酸奶的理由，因为其中的益生菌到底能起到多大作用，主要还是依靠“推测”，真正的临床证据并不是那么丰富。

中国乳业专家王丁棉强调，含有益生菌的酸奶或乳酸菌饮料，其起保健功能的主要是“活的”益生菌。不可否认的是酸奶在刚刚生产出来的时候往往带有大量活菌，但经过包装、出厂、运输、上架、销售等一系列过程

后，酸奶中含有的活性益生菌会因为保存温度的变化而死亡。因此，这些活性菌在人喝了之后，又有多少能存活到进入大肠并定居下来还未知。而且益生菌并不是吃一两个就有用的，从研究报告来看，只有数量达到 10^8 甚至 10^9 以上，才能起到足够的保健作用。

中国农业大学食品安全与营养科学学院副教授范志红指出，鉴于我国至今尚未有相应的法规对酸奶产品中任何一种益生菌的活菌含量做出硬性要求，也没有一套完整的体系进行监控，一些酸奶品牌包装上虽然标注“高科技益生菌群”，但到底有无添加，添加了多少，都是厂家自说自话，甚至出现了在益生菌发酵乳制品中检验不出益生菌的现象。

益生菌并非多多益善 滥用或导致依赖或孕育超级细菌

虽然从理论上讲，益生菌对人体健康没有副作用，适当补充能改善肠道内环境。但是范志红指出，它却不是万能的，既不是保健药物，也不是补药，盲目滥用甚至可能对健康带来负面影响。

一般来说，益生菌口服制剂只限于在临床上用于治疗肠道功能衰竭或失调的患者，口服益生菌产品虽然能在短时间内使人体肠道获得有益菌，但长期服用会对人体构成潜在的危害。因为人体长期使用人工合成的益生菌产品，会促使肠道功能逐步丧失自身繁殖有益菌的能力，久之人体肠道便会产生依赖性，医学上称之为“益生菌依赖症”。而一旦患上“益生菌依赖症”，人将终生依靠和使用人工合成的口服益生菌产品来维持生命的健康状态。

另外，一些医学专家还特别提出，益生菌的过度使用可能成为孕育“超级病菌”的新温床。由于许多乳酸菌对抗生素具有多重耐药性，透过与病原菌的共同生活、接触，很可能将自身携带的耐药性基因传递给病原菌，使之获得耐药性而成为“超级病菌”，导致感染时可能无药可医。其他可能的副作用还包括影响糖类与脂肪的代谢功能以及免疫功能失调等。

因此，无论营养专家还是医学专家都一致认为，如果你的饮食结构合理，能从正常饮食中摄取所需营养；而且又有良好的生活方式，那么你就不必额外补充益生菌。如确实需要补充益生菌，也应该在医师或营养师的指导下服用，千万不要盲目滥用，以免后患无穷。

相关链接

益生元和益生菌什么关系



除了益生菌，市面上还有很多号称添加了益生元的保健品和食品，益生元与益生菌一字之差，两者到底是什么关系呢？

益生菌是一类对宿主有益的活性微生物，而益生元则是指能促进益生菌生长繁殖的一类结构和性质不同的物质，它们不能被人体吸收，也不能直接对机体起作用，而是通过益生菌发挥生理功能。也就是说，益生元是益生菌的养料和温床。

益生元与益生菌都对促进肠道菌群平衡有积极的作用，但是作用的方式完全不同。通过摄入益生元食品，有益菌到达人体内，和原来的有益菌一起发挥作用。而益生元到达肠道，则积极促进原有的有益菌进一步发挥作用，产生更多的有益菌。并且因为益生元不是生物，只是碳水化合物，所以不存在存活率的问题，只要摄入都可以起作用。所以，益生元在稳定性、有效性、安全性等方面，优于益生菌。

心理话

藏在选择背后的小心思

武夷山



根据大众点评上人们给出的评价选择宾馆；在商场一眼看上去完全不符合自己平时穿衣风格的服装；很厌恶别人和你穿一样的衣服说一样的话……这些事情我们可能都会经历，但你知道这些行为背后的原因吗？

也许从美国记者汤姆·范德比尔特撰写的《你也可能喜欢：无穷选择时代的口味》(You May Also Like: Taste in An Age of Endless Choice)一书中你能找到答案。

网上多数人的选择评价靠不靠谱

在自助旅游选择旅馆的时候，网上多数人关于旅馆服务水平的评价真的可信吗？科学家指出，依据多数人的看法能够做出较好选择的前提是，评价者是相互独立的。而在各种大众评分系统中，人们并不相互独立，而是会受到已有意见的影响，而且评论者也并不是那么有代表性。事实上，网购体验非常爽和非常糟的两个群体最愿意发言。那些将评价对象标为5星和1星者的意见可能都比较偏激，标为2星至4星者的相关评论则可能更客观些。另外，对于游客人数较少的地区的旅馆，依赖众智的判断就更加不靠谱了。

什么让你选了平时不喜欢的衣服

“商场货架上放着不同颜色的衣服，你的目光一下子被一种颜色吸引住了，虽然它并不是你平时喜欢的颜色，但你仍莫名其妙地决定买下来。这是怎么回事呢？”剑桥大学生理学和神经科学教授认为，做这种决定的时候，其实是大脑里一些神经机制帮助产生了一些随机行为。“神经元对概率进行编码，并竞相做出决策”。他解释说，不做一成不变的选择，有时就“听命”于随机过程，这一行为具有进化优势。比如，我们选择什么人成为配偶，就具有很大的随机性；一次射出的几千万个精子中，哪一个精子能赢得与卵子结合的机会，也是一个随机过程。在选择越来越多的世界里如何应对？答案也很简单，就让神经元决定。我们往往以为，自己原本就知道喜欢什么，所以就选择了什么。其实呢，往往是选择本身才使得该选择成为正确的。

为什么你讨厌别人和你选的一样

如果身为白领的你总是被同一办公室的同事模仿：你穿什么式样的衣服，同事也买一件同款；你看什么电影，同事也紧跟着看。你会不会因此感到很不爽呢？美国俄亥俄州立大学心理学教授指出，人有两种相互对立的强烈需求，一是归属感，二是独特感。在这个例子中，身为白领的你属于一家公司，已经有了归属感，于是就需要在所属的群体中标新立异。而你的同事总在模仿，就削弱了你的独特性，所以导致你不开心。美国斯坦福大学社会心理学家及其同事做过一个实验。他们问一组消防员和一组工商管理硕士生，如果朋友买了与你的车一模一样的车，你有什么感觉？消防员往往说：“那好啊，我们可以组织一个爱车俱乐部了。”工商管理硕士生说：“我觉得朋友背叛了我。”社会心理学给出的解释是，对于蓝领阶级，同事选择了类似的东西，可能被视作亲和性的表达；而对于中产阶级来说，别人选择与自己类似的东西，会被认为毁掉了自己的独特性。

给您提个醒

北京推出11处“赏红”景区

秋意正浓，又到了北京观赏红叶的最佳时节。据北京市园林绿化局透露，今年秋天，北京推出11处观赏红叶的好去处，为市民秋游“赏红”提供了更多选择。

这11处赏红叶景区景点分布在全市各区，由于最佳观赏时间各不相同，既能延长“赏红”周期，又适合市民错峰出行。

据悉，由于远郊山区温度较低，红叶变色时间要比平原地区早10天到半个月，再加上前几天阴雨天气降温明显，目前北京延庆、怀柔、密云等北部山区的红叶已进入最佳观赏期，八达岭森林公园、蟒山森林公园等地的红叶变色率已超50%。近郊以及城区的奥林匹克森林公园、北宫国家森林公园等景区红叶大概要到本月底才能达到最佳观赏效果。

为丰富北京秋景景观，近年来，北京园林绿化部门加大实施彩叶造林工程。截至目前，已种下彩叶林面积超过40万亩，主要分布在风景名胜、旅游区、前山脸地区和主要公路、河流两侧等重点区域；在平谷、怀柔、密云、昌平、延庆、门头沟、房山等多区，形成千亩以上彩色景观点上百处。

(本版图片来源于网络)

稻田养龙虾，不用担心农残超标

小龙虾对农药十分敏感，过量施用会全军覆没

第二看台

本报记者 马爱平

在人们印象中，小龙虾大量上市的季节，应该是在五六月份。但是金秋时节，江苏省盱眙县农民养在稻田里的小龙虾却喜获丰收。“稻虾共生”既种了稻又得了虾，简直是双赢，在一些地方农民因此亩均增加收入2200元。然而，对于这种种植和养殖相结合的模式，不少人表达了担忧。

京东掌门人刘强东就在个人头条号质疑：“稻田地里的农药、化肥无数，小龙虾能吃吗？”很多粉丝也在评论中表示强烈赞同。

那么，事实究竟是怎样的呢？

为啥小龙虾要养在稻田里

“‘稻虾共生’是一种小龙虾养殖与水稻种植共用一块稻田，实现稻虾互利共生，达到稻、虾双丰收的农业生产模式。”中国农业大学博士高子登说。

简单的讲，“稻虾共生”就是在稻田的四周开挖宽3米、深1.2米左右的环形沟，在田中开挖宽1.5米、深0.6米左右的“田”型或“井”型的田间沟并与环形沟相连，在沟中注水后，将虾苗放

入沟中进行养殖。

实际上，虾子不一定要和水稻养在一起。“小龙虾一般采用池塘养殖，需要种植水草，并且水草覆盖率不低于60%，可以与少量鱼类搭配混养。”高子登说。

但是，由于水稻种植效益低，养虾效益高，于是就出现了稻田养虾等复合种养模式，以提高单位面积稻田的产出。“在这种模式中水稻、龙虾互利互惠，水稻茂密的稻秆和稻叶是龙虾的天然掩蔽物，为龙虾提供良好的栖息、摄食和生长环境，防止鸟类等敌害生物的侵扰。同时，小龙虾可以为水稻除草并提供有机肥。”高子登说。

田里养的虾能放心吃

和刘强东有一样担心的人不在少数，如此养殖的小龙虾会不会有农药残留、重金属超标等一系列问题，还能吃吗？

“养虾田主要是养虾，不能使用对虾子有害的农药，肥料可以适当施用。只要原来稻田没有受到污染，水稻田养虾和一般池塘养虾一样，产出的虾子不存在重金属超标问题，肯定可以吃的。”中国科学院亚热带农业生态研究所研究员肖国樱说。

河北省农林科学院遗传生理研究所正高级经济师阎立波同样认为，由于多数小龙虾对农

药十分敏感，稻田不能大量使用农药治虫，否则龙虾会全军覆没；使水稻增产的过量化肥也会破坏龙虾的生存条件。因此，农民为了龙虾带来的高收入，会克制使用农药化肥。据统计，“稻虾共生”生态农业模式下，农药用量可减少50%以上，化肥用量可减少30%以上。

高子登指出，科学的“稻虾共生”模式中，共作期虾苗应在秧苗返青后10天左右才可以投放，该时期如果合理控制使用除草剂、底肥，两者对稻田水质环境的影响理论上已经降到很低的程度。稻田即使使用杀虫剂也应与小龙虾收获期保留1个月以上的安全期，这样对小龙虾农药残留影响不大。在他看来，关于重金属超标问题，与当地土壤和水资源环境关系较大，与“稻虾共生”模式关系不大。

要不要把所有的稻田都养上虾

据统计，“稻虾共生”模式通过构建稻虾连作和共作系统，可实现水稻增产5%—8%，亩均综合效益提高258%。



既然稻田养虾，稻谷也能丰产，龙虾也可以放心吃，那么是不是应该把所有的稻田都养上虾呢？

“规模的土地流转来搞稻田养虾，一方面可能造成供过于求，另一方面有损基本农田保护，也会削弱稻谷生产能力，因此大面积推广要慎重。”肖国樱进一步解释说，养虾田长期灌深水，对水稻生长不利，常造成水稻根系不发达、茎秆细长、分蘖不多、后期倒伏，稻谷产量不及正常管理水田。同时，稻田四周和中间要开深沟，对稻田耕种不利。

高子登表示：“由于小龙虾的效益是水稻的2—3倍，且水稻生产过程中的田间管理措施较为复杂，假如这种模式的经营者重虾轻稻，就会导致一些地区水稻产量和品质下降，也就失去了稻虾共生、稳粮增效的意义。”

