

噱头十足 良莠不齐

被夸大的了的益生菌产品



新华社发

腹胀腹泻，来点益生菌；免疫力低，来点益生菌；过敏体质，来点益生菌……在各大平台上，益生菌似乎成了包治百病的万金油。从固体饮料到压片糖果，从口腔喷雾到修护面膜，五花八门的益生菌产品令人眼花缭乱。然而，记者调查发现，益生菌市场乱象丛生，消费者在认知上仍然存在诸多盲区。

1 万物皆可益生菌 鼓吹功效忽悠人

“这款酸奶添加了益生菌，可以促消化，对肠胃特别好。”超市里，促销员推荐着一款益生菌风味发酵乳。相比起普通酸奶，这款酸奶身价不菲，135克装的一小盒卖到10.3元。放眼整个货架，类似这样主打“益生菌”概念的风味发酵乳和乳酸菌饮料有十余种。

在电商平台上，益生菌产品更是种类繁多。除了饼干、软糖等各类含益生菌的休闲零食外，还包括益生菌固体饮料、压片糖果等膳食补充剂。从宣称功效来看，不少商家鼓吹益生菌产品既对便秘、腹泻、胀气、腹痛有帮助，还能提高免疫力、缓解过敏症状、改善细菌感染，可谓包治百病的万金油。

记者发现，这些益生菌产品大多并未获得“蓝帽子”保健食品标志，本质上仍属一般食品范畴。根据《广告法》规定，即使是保健食品，广告也不得含有表示功效、安全性的断言或者保证，不能涉及疾病预防、治疗功能，不能声称或者暗示

广告商品为保障健康所必需。

去年9月，养乐多曾因宣传益生菌在新冠病毒防治中有重要作用等被罚款45万元。此外，处罚书中还显示，该公司宣传“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，保持肠内菌群平衡”，会使人误认为不每天服用益生菌会对身体造成不利影响；宣传“养乐多100毫升的小小一瓶足足含有100亿个以上的干酪乳杆菌代田株，每天一瓶可满足成年人一天所需的益生菌”，会使人误认为每天喝一瓶养乐多乳酸菌就会满足人体所需益生菌，而忽略对除干酪乳杆菌以外其他品种益生菌的补充。

记者了解到，站在风口的益生菌甚至进入日化领域，开始从皮肤护理、口腔清洁等产品上做文章。以一款益生菌面膜为例，商家宣称产品可以“安抚熬夜肌、提升保湿力、增强肌肤防御系统”。而另一款益生菌儿童口腔喷雾，则标榜可以预防蛀牙。

2 标示混乱水分大 代工泛滥门槛低

科信食品与健康信息交流中心此前曾对中国益生菌消费认知状况进行调查。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34%的消费者认为乳酸菌就是益生菌。

“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。”据科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任阮光锋介绍，益生菌和乳酸菌不能简单画等号，只有健康功效经过科学验证过的、特定的乳酸菌株才可以称为益生菌。

今年6月，由中国食品科学技术学会牵头制定的《食品用益生菌通则》正式发布。该团体标准要求，食品用益生菌和含益生菌食品均应标示菌种的中文名称和菌株号；应标示在保质期内的益生菌活菌数量，推荐含益生菌食品在保质期内益生菌活菌数量 ≥ 1000 万CFU/g(mL)；不含活菌(益生菌)的产品，不应以“食品用益生菌”“食品加工用菌种(益生菌)”“益生菌xx”“含有益生菌xx”或其他等效名称命名。

3 特定活菌要足量 辅助作用非治疗

“如果希望益生菌能够在人体内发挥作用，也需要满足很多严格的条件，而且缺一不可。”阮光锋谈到，每一类益生菌发挥的功能是不一样的，需要获得特定菌种。如果本来要解决消化问题，但用的是提高免疫的益生菌，那么用再多也于事无补。“虽然一些研究认为，不同菌株之间可能产生协同增效作用，但并不是所有菌株组合都具有这种效果。因此，益生菌产品中含有的菌株种类多少与其效果并没有必然联系，并不是菌种越多，效果就越好。”

在阮光锋看来，获得足够数量的益生菌也至关重要。“要知道，我们的肠道中有上百万亿的细菌，如果数量太少，益生菌也无法发挥作用。通常来说，一次吃不到超过一亿个活菌，很难有什么健康作用，而且得在一段时间内连续服用。”阮光锋提醒，要想让益生菌发挥作用，还必须保证进入肠道的益生菌是活着的。“现实情况是，目前市售的绝大多数益生菌产品很难满足这些条件。因为活的益生菌对环

境要求非常苛刻，外界温度稍有变化，就会导致大量活菌死亡，而死细菌对肠道没有任何作用。即使有益生菌存活，它们也很难通过胃液进入我们的肠道发挥作用，即使通过胃液的考验，最后进入肠道中的量也非常少。”

据了解，在过去几十年里，科学家进行了几千项研究，针对促进消化、改善腹泻、调节肠道菌群等方面都有许多研究结果发表，但遗憾的是，益生菌产品对人体的健康功效大多都没有足够的证据。

“益生菌的作用更多的只是一种辅助作用，不能发挥直接的治疗作用，益生菌的研究也是为了配合药物治疗，而不是取代药物。”阮光锋表示，此前，美国微生物学会曾经发布了一份有关益生菌的报告。报告指出，迄今为止，绝大多数益生菌在人体中的使用对于疾病处理而言都是预防和支持性的，而不是治疗性的。“如果肚子疼、便秘，靠喝益生菌饮料还是很难起到立竿见影的治疗效果。”

(据《北京晚报》)