

益生菌真的可以缓解便秘和腹泻吗?

“肠”健康,才能长健康。我们的肠道里,生存着数以万亿计的微生物,它们有的是长期居住的有益菌,有的是在肠道微生态被破坏的时候,会搞破坏的条件致病菌,有的是因为别的原因入侵路过的致病菌。这些肠道微生物,尤其是有益微生物,以及它们产生的代谢产物,时刻在调节和影响我们的健康,包括消化健康、免疫健康、代谢健康和骨骼健康等。

不过说起益生菌,大部分人还是一知半解,甚至产生不少误解和疑问,比如“不是说益生菌是治便秘的吗?怎么还能治腹泻呢?”“会不会我吃错了益生菌,反而腹泻变得严重了?”那么,益生菌到底是“治腹泻”还是“治便秘”的呢?

益生菌产品属于食品,不能代替药物治疗

相信不少人都有类似经历:感觉肠胃特别娇气,只要一在外面吃饭,就会拉肚子。如果有了这种感觉,相信许多人也试过各种方法,其中益生菌相关产品肯定是被“安利”最多的一种。益生菌虽然在食品界算是一个比较新的品类,但现在可是当仁不让的“大红大紫”,许多人也开始对益

生菌有了一定的认识。

首先要明确,市面上的益生菌产品,都属于普通食品或者保健食品范畴,不是药物,也不能代替药物治疗疾病。所以接下来我们在回答问题的时候不能说“治便秘或者腹泻”,我们需要表达更精确一点:益生菌真的可以缓解便秘和腹泻吗?



益生菌通过改善肠道菌群平衡起作用

许多科学证据表明,某些益生菌菌株有缓解便秘的作用;同时,某些益生菌菌株也有缓解腹泻的作用。其实益生菌并不是针对“便秘”或者“腹泻”的症状来起作用,而是通过改善肠道菌群平衡,恢复和维持正常的肠道功能来起作用的。肠道功能正常了,便秘和腹泻这些常见的肠道问题也就随之消失。因此,从机理上讲,益生菌同时有改善便秘和腹泻的作用,并不矛盾。

遇到腹泻的情况时,发酵产物可以降低肠道pH值,抑制病原菌增殖,改善病原菌感染引起的腹泻。在遇到便秘时,发酵产物可改变肠道渗透压,增加肠道水分,从而软化粪便和增加粪便体积,改善便秘。

不过,“缓解便秘或者腹泻”只是益生菌可能的功能之一,并不是所有的益生菌都有这个功能。是否同时具备“缓解便秘或者腹泻”的功能,就需要具体地去看益生菌菌株了,看看这个菌株是否有临床证据,是否经过了临床研究证实。

比如,益生菌可以促进结肠发酵。在

不能只依靠菌种数和活菌数来判断产品好坏

大家经常听到益生菌有这样那样的功能,似乎是个“全能选手”,但其实这只是个总称。具体要实现什么功能,要去挑选具体的、有相应临床研究证实这个功能的菌株。

有足够的科学证据,尤其是有临床实验数据的支持,就是好的。相反,活菌数再高也不是好的益生菌产品。

最后还要提醒大家的是,服用益生菌并不是改善肠道健康的唯一方法。在合理膳食均衡营养的基础上,注意多吃蔬菜、水果和全谷类,同时规律生活、适量运动、充足睡眠、保持愉悦的心情,都是维护肠道健康的重要因素。

吴佳

相关链接

肠道菌群多样助长寿

广西科学院研究人员对包括近300名百岁老人在内的1500多人的肠道菌群状况进行长时间跟踪研究发现,百岁老人肠道菌群有两个特点:一是其肠道菌群保持着很高的多样性,二是其肠道菌群中富含包括多形拟杆菌等在内的各种有益微生物。之前有研究发现,多形拟杆菌对维持肠道菌群动态平衡起到关键作用。需要指出的是,百岁老人肠道菌群的特点与其他普通老年人不同,却与健康年轻人的肠道菌群特点类似。

研究分析认为,保持健康的肠道菌群状况有助人们健康地变老,从而实现健康的老龄化进程。此外,健康的肠道菌群状况如何能帮助高龄老人避免罹患与衰老相关的慢性疾病,还需要进一步研究。

血糖高可以吃西瓜吗? 六个吃西瓜不升血糖的小秘诀

现在正是吃西瓜的季节,可糖尿病患者却因为高血糖,不敢吃西瓜。也有一些人怕发胖,觉得西瓜含糖量高,升糖值也高,对西瓜也是顾虑颇多。今天就来跟大家科普一下。

血糖高可以吃西瓜吗?

我们先从西瓜的含糖量、血糖影响水平上分析一下。

1. 西瓜属于低含糖量水果

西瓜含糖量约4%—7%,主要是葡萄糖、蔗糖和果糖。这符合糖尿病患者吃低含糖量水果的基本原则。

2. 西瓜的血糖生成指数(GI值)其实不算高

西瓜的血糖生成指数(GI值)是72,属于中等偏高GI值的水果。

GI是衡量食物吃进去后引起血糖反应的一项指标。当高GI食物进入胃肠后,表现为消化快,吸收彻底,导致葡萄糖迅速进入血液,进而引起血糖升高。所以一般情况下不推荐糖尿病患者食用高GI水果。

3. 西瓜的血糖负荷(GL值)偏低

仅看西瓜的含糖量和GI值并不能决定糖尿病患者是否适合吃西瓜,还需要进一步了解西瓜的血糖负荷(GL值)。血糖负荷反映食用了食物后血液中的葡萄糖水平和所需要的胰岛素量。

简单说,GI值是确定吃入一种食物后血糖升高的速度,而GL值是确定吃入一种食物后最终对血糖水平的影响程度。GL≥20为高GL食物,10<GL<20为中GL食物,GL≤10为低GL食物。西瓜的GL值为9.9,属于低GL值食物。

因此,糖尿病患者是可以吃西瓜的,不必过多担心。

吃西瓜时注意这6点

虽然糖尿病患者结合自身血糖水平,西瓜是可以吃的。但是糖尿病患者吃西瓜时应注意以下6点:

1. 西瓜不可以多吃。糖尿病患者西瓜的推荐食用量为每次2两左右。

2. 西瓜食用时间应在两餐之间,上午10时左右,下午4时左右。

3. 吃了西瓜或其他水果后,需要适量减少主食的量。

主食减少的量,可以考虑含糖量对等的方法。例如,100克(2两)西瓜的含糖量约为12克,50克(1两)的米饭中约含13克碳水化合物。因此,吃了2两西瓜后,需要少吃1两米饭。

4. 血糖不稳定时,不宜吃西瓜。

5. 实时血糖水平偏高时,不宜吃西瓜。如餐后血糖高于11.1mmol/L时,暂时别吃西瓜。

6. 西瓜中心部位含糖量高于边缘部位,糖尿病患者可以选择靠近瓜皮部位的西瓜。 马冠生 郭晓辉

维生素D缺了不行,补多了也不成

随着人们健康意识的提升,许多人开始注意对各类营养素的补充。在网络上,不少人表示,自己“晒太阳时间不够多”“骨密度不够高”,因此需要额外补充维生素D;但也有人认为,维生素D补充过多,会对肝脏造成危害。

维生素D对人体有什么用处?哪些人需要补充维生素D?又该如何科学合理地补充维生素D?请听听专家的说法。

缺乏维生素D或引发多种疾病

维生素D是一种脂溶性维生素,对于人体有重要作用。“维生素D有助于骨骼健康,还能调节血钙平衡,维持机体正常的血钙浓度。”中国营养学会营养与神经科学分会副主任委员荣爽说。

维生素D还参与机体多种机能的调节。荣爽表示,维生素D具有激素的功能,通过维生素D受体调节机体生长发育、细胞分化、免疫、炎症反应等。“近年来,大量研究发现机体低维生素D水平与高血压、肿瘤、糖尿病、心脑血管疾病、自身免疫性疾病等密切相关,也与部分传染病如结核病和流感的发病相关。”荣爽说。

维生素D缺乏的情况在全球范围内都相当普遍。有研究显示,全球维生素D严重缺乏率为15.7%,缺乏率为44.7%。《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》也指出,2016—2017年,中国6—17岁儿童、青少年血清维生素D缺乏率

为18.6%;2015年,中国18岁及以上成年人维生素D缺乏率为21.4%。

对大多数人来说,维生素D缺乏会影响骨钙化,造成骨骼和牙齿的矿物质异常。此外,缺乏维生素D也会对不同年龄段的人群造成不同程度的危害。

婴幼儿缺乏维生素D不仅易引起佝偻病,还可能由于其骨骼不能正常钙化而导致骨骼变软和弯曲变形,如形成“X”或“O”形腿、胸骨外凸、凶门闭合延迟、骨盆变窄和脊柱弯曲等。同时,缺乏维生素D往往会导致婴幼儿腹部肌肉发育不良,致使其腹部膨出;在牙齿方面,易导致出牙推迟,龋齿和恒齿稀疏、凹陷。

孕妇在缺乏维生素D时易患骨质软化症,其主要表现为骨质软化、容易变形,骨盆变形可致难产。

由于肝肾功能降低、胃肠吸收欠佳、户外活动减少,老年人体内维生素D水平常常低于年轻人。老年人在缺乏维生素D时易患骨质疏松症,进而使其骨折风险增高。

过量补充维生素D于健康不利

那么,该如何科学补充维生素D呢?“经常晒太阳是既廉价、又能够有效补充人体维生素D的最好途径。每天在上午9—10时或者下午4—5时的阳光下晒10—20分钟即可。”荣爽说,“成年人只要经常接触阳光,便可大大降低维生

素D缺乏的发生率。我国不少地区食用的维生素D强化牛奶,也可在一定程度上改善维生素D缺乏症。”在膳食补充方面,维生素D主要存在于海水鱼(如沙丁鱼)肝脏、蛋黄等动物性食品及鱼肝油制剂中。荣爽提醒,人奶和普通牛奶是维生素D较差的来源,蔬菜、谷类及其制品和水果也只含有少量的维生素D,或几乎没有维生素D。

需要注意的是,维生素D也并非越多越好。荣爽表示,维生素D的中毒剂量虽然尚未确定,但摄入过量的维生素D可能会产生包括食欲缺乏、体重减轻、恶心呕吐等症状在内的诸多副作用,并发展成动脉、心肌、肺、肾、气管等软组织转移性钙化和肾结石,严重的维生素D中毒可导致死亡。

“维生素D既可来源于膳食,又可由皮肤合成,因而较难估计膳食维生素D的供给量。”荣爽表示,“根据我国制定的膳食营养素参考摄入量,在钙磷供给量充足的条件下,儿童、青少年、成人、孕妇、乳母的维生素D推荐摄入量及0—1岁婴儿的适宜摄入量均为每天10微克,65岁以上老人推荐摄入量为每天15微克;11岁及以上人群(包括孕妇、乳母)的可耐受最高摄入量为每天50微克,0—4岁、4—7岁、7—11岁人群的可耐受最高摄入量则分别为每天20微克、30微克和45微克。”

裴宸纬