

益生菌不是食用越多越好、价钱越贵越好——

服用因人而异 多听医生建议

随着人们对健康日益重视,益生菌产品成为消费新风尚。市民向本报新闻热线反映,此类产品市场价格悬殊大,有人认为昂贵的就是最好的。真实情况怎样?上周,本报记者展开专访。

▶ 有人吐槽:花钱不少 效果不佳

“因为肠胃功能一直不太好,特别是一不注意吃了生冷的或偶尔受些风寒,身体就会腹痛发生腹泻。后来,听了一名好友的推荐,说德国进口的一款益生菌保健产品效果特别好,于是就花四五千元买了一个疗程的量试了试。吃完后,感觉还是有效果的。”5日下午,已退休的李红梅对记者说起她服用益生菌产品的经历感慨很多,“可停用一段时间后,老毛病又犯了。我又买了一个疗程。问题是服用结束后老毛病还是没断根。前前后后花了1万多元。”

李红梅后来停止自行购买益生菌,在家人的提醒下选择了到医院就诊。

“在市中医院做了几项检查,医生根据我的体质条件和胃肠检查的指标,采取了中西医结合的综合疗法。经过3个月的膏方调理,再加上平时跑步运动等辅助性锻炼,备受困扰的病症到现场也没有复发。”李红梅说,自身的经历终于让她醒悟,自行高价购买所谓的“网红保健品”益生菌,实践

证明是“病急乱投医”。

今年30多岁、在市区一家银行工作的方小萍平时也喜欢在药店购买各种保健品,VC、VE、钙片、蛋白粉,包括各种微量元素的产品,方小萍总抱着“多多益善”的心态,能补则补。

小红书平台不少帖子推荐买益生菌,说它既是药物又是保健品,对人体健康的好处非常多,我心动不已。”方小萍说,“我在药店看到益生菌这种产品十分畅销、优惠力度大,我前前后后花了五六千元。”

和李红梅一样,方小萍后来慢慢发现,她跟风服用益生菌其实毫无必要。

一名在医院里工作的朋友介绍,益生菌和所有的药品一样,不可滥用。特别是使用不当还会扰乱肠道的正常菌群,导致肠道功能发生紊乱。这就解释了我使用一段时期后反而感觉不适的原因所在。哎,花了不少钱却落了个适得其反的效果,感觉真不是滋味。”方小萍说,后来,再有朋友再向她推荐购买所谓“优质高价”的益生菌产品时,她坚决拒绝了。

▶ 售价悬殊:备受宠爱 市场热销

“店里涉及益生菌的药品和保健品,有胶囊、有咀嚼片、有口服液,适应人群从老人、中年人到儿童,选择度比较高!”5日下午,记者推开市区五一路上一家药房的大门时,一名女店员立即迎了上来,了解记者来意后,将我们领到摆放益生菌产品的货架前,热情介绍。

“你看,这种‘地衣芽孢杆菌活菌胶囊’,是益生菌系列产品中的一种,适合肠胃不正常的老人服用。”女店员指着这款药盒上标有“OTC”标志国药准字号药品,对记者说,“它的适应证为细菌或真菌引起的急、慢性肠炎或腹泻,也可以用于其他原因引起的肠道菌群失调的防治。更重要的是,作为一种家用常备药,价格只有25元。”

如果老人牙口还不错,女店员又向我们推荐了一款“乳酸菌素片”,她

说,这款益生菌产品特别适合老人们咀嚼。

对于喜欢方便服用的瓶装液体药品,女店员也推荐了一款“乳果糖口服溶液”。“这款口服液使用方便,拧开瓶盖就能喝。售价普通市民也能接受,10毫升20支装,价格只有48元。”

在新城小区附近的一家药店,店员介绍冻柜里的益生菌活菌产品如果没有进行冷贮,在常温下存放就会失效。店员说:“这些活菌药品,价格在数十元至数百元不等。”

此外,这家店货架上展示的一款售价209元的“益生菌粉”也受到不少市民追捧。

令记者咋舌的是,在线上的一些店铺,为日韩、欧美等国家和地区的进口益生菌产品价格十分烫手。其中,一款“褪黑素助深睡眠益生菌”,一盒售价达到4143元!



▶ 专家提醒:因人而异 切忌追风

有关部门发布的一组数据显示,目前,我国有3000多家益生菌相关企业,其中45%的企业是5年内刚刚成立的。

值得注意的是,一些益生菌品牌通过创造新概念来吸引消费者,诸如“消除烦恼就选它”“一片顶10杯酸奶”等。同时,他们还给益生菌产品配以时尚包装,促使消费者在一些社交平台晒图和“种草”。

作为普通市民,应该如何正确使用益生菌系列产品呢?5日下午,南通大附院消化内科主任医师丁晓凌就大家关心的这一问题,从专业角度进行了解析。

“益生菌是具有一定数量、对人体健康产生有益作用的一类活的微生物。按菌种可分为细菌和真菌两大类。细菌类的益生菌有很多,比如乳酸杆菌、酪酸梭菌、双歧杆菌、枯草芽孢杆菌等。真菌类的益生菌比如布拉氏酵母菌。益生菌的主要作用是维持肠道微生态系统的平衡,可以帮助食物的消化吸收,对调节肠道功能发挥比较大的作用。”丁晓凌介绍。

丁晓凌说,选择益生菌,第一个核心特征是足够的数量,第二个就是它必须要处于活菌状态,第三个就是必须有益于人体健康。因此,并非所有人都需补充,只有存在微生态系统亚健康的人群,可以适量补充益生菌。譬如说一些腹泻病人,包括

婴幼儿病毒性腹泻,或者患有肠易激综合征的等。

“益生菌的补充是需要医生帮助患者去选择的。”丁晓凌提醒,“市民不可以自行在网上或药店随意购买服用,花了大钱很可能达不到效果,甚至还会对身体产生反作用。一些成分过敏者不能服用,肠道梗阻患者不能服用,消化道溃疡或恶性肿瘤患者不能服用,腹泻的急性期不能服用,饮酒之后不能服用,正在口服抗生素的也不能服用。”

丁晓凌特别强调,益生菌不是食用越多越好、价钱越贵越好,市民要在医生的建议和指导下,因人而异、科学服用,只有严格遵照医嘱适度服务,才能有益于健康。

5日下午,崇川区市场监督管理局监管科副科长吴犇也特别提醒:“消费者在选择益生菌产品时,要根据自身实际需要选择合适的益生菌类产品。目前,益生菌类产品主要分为普通食品类、保健食品类和药品类。购买药品类益生菌时,应认准国药准字号,遵医嘱并根据说明书上的功能主治和用法用量正确使用。购买保健品类益生菌要认准‘蓝帽子’标志。普通食品类和保健品类益生菌不具备疾病预防和治疗功能,不能代替药品。益生菌产品一定要从正规途径购买,如遭遇自身合法权益受损,可通过12315进行反映。”

本报记者周朝晖 张园



南通日报社遗失启事、公告刊登

办理方式:一、线下办理可至南通报业传媒大厦(南通市世纪大道8号)22层2210室;二、线上办理可微信搜索小程序“南通报业遗失公告办理”。刊登热线:0513-68218781



友情提醒:有意在本栏目投放分类广告的客户,可至南通报业传媒大厦办理相关手续。

招聘求职 保洁清洗 搬家搬迁 征婚交友
家政服务 房屋租售 二手车讯 快餐外卖

创办十九年,数千对成功配婚,良好的社会口碑

鸿运婚介

凡来鸿运婚介征婚、交友的单身男女照片或手机号都不会透露给其他人,这是我们的职责。
承诺:不满意不付婚介费 微信号:18912286139 13962983156
小石桥红绿灯东100米马路北、四路车站楼上
征婚热线:85292569 15851252008