

“百亿活菌吸管”引发热议

咖啡+益生菌，能减轻肠胃负担？

近期,某知名咖啡品牌推出的百亿活菌吸管刷屏社交平台。该吸管呈透明状,吸管内部封存白色颗粒状物质,官方标注每根含有不少于100亿CFU活性益生菌,还有“轻‘腹’担”的标语,不少网友表示喝完排便更顺畅了。用这个新奇的吸管喝咖啡到底是个什么样的感受?活性益生菌又有什么作用?可以大量进补吗?记者就此进行了探访,并邀请医生进行专业解读。

扬子晚报/紫牛新闻记者 许倩倩

记者探访：

仅部分冰美式可配，顾客口碑不一

7月30日中午,记者来到建邺区金融城附近的一家门店。店内人头攒动,不少顾客正在体验着“边喝咖啡边补益生菌”的新鲜喝法。

“刷到短视频说出了新品,就特意来试试,这已经是第二次喝了。”李小姐告诉记者,她点了一杯标准美式,体验感是“入口有淡淡的酸甜,混着美式的微苦,口感还挺清爽”。她也直言,喝完并没什么网上所说的排便更顺畅的感觉。

记者下单时发现,该吸管并非所有饮品标配,目前仅支持部分温度为冰的美式,比如小黄油美式、百香果C美式等,且需要额外加2元升级换购。记者点了一杯小黄油美式+百亿活菌吸管,吸管包装袋上写的“百亿活菌乳酸菌粉固体饮

料”,该吸管比普通的咖啡吸管略粗,吸管两端有滤网防止颗粒漏出。可能因为黄油本身甜味较浓,所以并未明显尝出活性益生菌的味道。

店员向记者介绍,该吸管一定要搭配冰饮,因为热水会杀死益生菌。当记者询问吸管库存时,对方表示,上市以来热度不错,这段时间几乎每天都在补货。不过,记者现场观察发现,并非所有消费者都买账。一位只点了标准美式的顾客表示:“纯粹为了喝咖啡,就怕遇到一些奇奇怪怪的味道。”社交平台上,网友评价也呈两极分化:有人认为“口感层次完全不一样”,也有人吐槽“风味普通,颗粒融了还是杯美式”。

医生提醒：

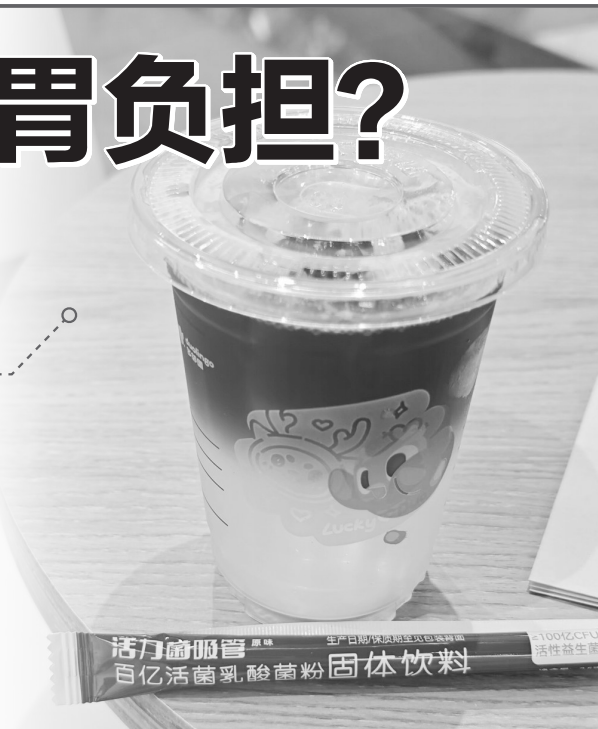
并非补充越多越好，过量摄入反而掩盖病情

一根吸管装下百亿益生

菌,它真的对健康有益吗?

“我们肠道本身就是一个有菌的环境,所谓益生菌,就是肠道里面对身体有益的那部分细菌。”南京医科大学附属逸夫医院消化内科副主任医师杨焱告诉记者,益生菌有助于调节肠道屏障功能,维持微生态平衡。补充益生菌,本质上就是希望让有益菌占主导地位,去平衡可能有害的菌群,“它对调节免疫以及预防过敏,包括乳糖不耐受等都有很好的作用。”

“大量研究认为,益生菌必须‘活着’到达肠道并定植,才能真正发挥调节菌群平衡、维护肠道屏障功能等作用。因此,‘活性’是判断很多传统益生菌产品质量的核心指标。”杨焱介绍,“100亿CFU”其实是一个“中等偏上”的水平,但这100亿是产品出厂时的活菌检测测量,要让它们全部活着抵达肠道并发挥作用,还要看产品



在生产时具体制备工艺,是否能保护活菌真正在肠道“安家”。

那么,对于健康人群,有必要特别补充益生菌吗?

杨焱对此表示,它并非人人都需要补充,也并非补充得越多越好。人体肠道有着复杂的微生态系统,健康人群的菌群本就处于动态平衡中,长期依赖外源补充不仅没有必要,还可能掩盖腹胀、排便习惯改变等疾病信号,延误正规诊疗。

“对于急性腹泻的患者,可以补充益生菌改善症状。如为

慢性腹泻者,提示患者可能肠道本身存在一定菌群失调或者屏障功能障碍,还有免疫力低下、患有严重基础疾病的人群等,都务必在医生的指导下规范使用。”杨焱强调。

面对市面上琳琅满目的益生菌产品,杨焱建议,选购时应关注产品是否有完整的菌株编号,以及是否为活性菌、储存条件是否合规等。如果是活菌(一般50~100亿CFU/份),为确保菌株活性,饮用时水温不宜超过40℃,最好在餐后半小时小口慢吸,避免空腹饮用。

出国旅游猛吃生腌海鲜 不料肠道溃烂，医院下达病危通知

近日,上海徐先生在泰国旅游期间吃了不少生腌海鲜,回国后病情急剧恶化,住进ICU,医院甚至下达了病危通知,确诊为阿米巴原虫感染。记者注意到,在社交媒体上曾有多名网友发帖提醒类似经历。专家呼吁,生食有风险,一旦出现严重消化道症状请及时就医。

扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



据报道,一个多月前,徐先生前往泰国旅游,其间食用了大量生腌海鲜和变质饮品。发病初期仅出现轻微肠胃不适,未引起重视。没想到回国后病情急转直下,出现肠道大面积溃烂、反复大出血及感染性休克等症状。经专项检查,徐先生被确诊为阿米巴原虫感染。

南京市第二医院汤山院区感染性疾病科陈亚玲副主任医师在接受记者采访时介绍,阿米巴原虫主要流行于热带和亚热带地区,通过粪-口途径传播。“人如果进食了被阿米巴包囊污染的食物或水,就可能感染。”她特别指出,生腌海鲜未经高温烹煮,若原料被污染,感染风险较高。此外,生食被污染的绿叶蔬菜、饮用未煮开的水同样存在隐患。

感染阿米巴原虫后,患者可能没有特别明显的临床症状,或者仅有轻微的腹胀、腹痛

和便秘等,但部分患者会出现一系列肠道症状。陈亚玲说:“主要是腹痛、腹泻,有的人腹泻和便秘交替出现,还有一种想拉拉不出来的‘里急后重’感。”

需要特别强调的是,阿米巴肠病和普通胃肠炎有明显区别。“阿米巴原虫感染后常为‘果酱样大便’,因为里面容易带血,有腥臭味,这是肠壁溃疡的表现。”陈亚玲指出,如果不及治疗,后果可能相当严重。“寄生虫在肠道内会侵袭肠壁,导致溃疡、出血,再拖延下去,溃疡面积增大,严重时可能出现肠穿孔,危及生命。”

专家指出,一些患者出现腹泻后自行服用止泻药,反而导致寄生虫在肠道内继续繁殖,加重病情。肠阿米巴病还可能进展为暴发性结肠炎,并发中毒性巨结肠或肠穿孔,危及生命。溶组织内阿米巴原虫的滋养体还可经血行转移至肝脏,引发肝

脓肿,若救治不及时,脓肿可能会穿破胸腔、肺、心包等,引起更为严重的并发症。

眼下正值暑期出游高峰,不仅是泰国,我国部分南方地区也是热门目的地,生腌食物也是当地特色美食文化。陈亚玲提醒,若有生食或饮用生水史,随后出现腹泻症状,就需高度警惕。专家建议,出现相关症状应及时就医,并主动向医生说明饮食史。

专家提醒,避免生食或未煮熟的食物,尤其是生腌海鲜、生蔬菜沙拉。日常生活中不要喝生水,选择饮用煮沸的白开水或者是选择正规的瓶装水;不要生吃绿叶菜;外出吃水果最好选择能够去壳削皮的水果,处理干净以后食用;尽量选择正规的餐厅,不要去“苍蝇小馆”或者是无证的路边摊;饭前便后及接触、处理生食之前,要用肥皂和流动水洗手。

烧烤配冰啤一时爽 小伙上吐下泻致虚脱

烧烤配冰啤,空调房温度调得过低,是不少人的夏日日常。殊不知,这种“冷热混搭”的习惯极易诱发肠胃疾病。近日,28岁的小李(化姓)在食用烧烤、饮用冰啤后,又长时间待在空调温度过低的房间,次日凌晨突发急性肠胃炎,上吐下泻、身体虚脱,来到江苏省省级机关医院就诊。该院消化内科主任何伟提醒,夏季肠道疾病迎来高发期,腹泻一旦处理不当,可能诱发脱水、电解质紊乱,甚至危及生命。

很多人疑惑,自己的肠胃在秋冬季节都很“稳定”,但一到夏天就容易频繁腹痛、腹泻、呕吐。何伟表示,夏季胃肠道容易反复不适,核心是“病菌活跃+胃肠道受刺激”双重作用导致。夏季闷热潮湿,是细菌、病毒的“天然温床”。沙门氏菌、诺如病毒、致病性大肠杆菌等,在高温下繁殖速度大幅加快。日常的熟食、凉拌菜、卤味、海鲜等食物,在室温下放置超过2小时,就可能被病菌污染。这些食物肉眼看不出变质,却早已暗藏隐患。

除了病菌感染,很多人夏季“贪凉”也是重要诱因。冰啤酒、冰饮料、冰水果等生冷食物,会直接刺激胃肠道平滑肌。加上低温空调吹拂腹部,双重寒凉刺激会导致胃肠道痉挛、蠕动紊乱,进而出现腹痛、呕吐、水样腹泻。

何伟表示,轻微腹泻可居家护理观察,但如果出现以下信号,特别是伴有频繁呕吐无法进水的情况,切勿拖延,需立即前往医院就诊:眼窝深陷、皮肤干瘪、弹性变差;尿量极少、甚至无尿,精神萎靡、嗜睡乏力;四肢冰凉、脉搏细弱、头晕虚脱;意识模糊、反应迟钝或极度烦躁。

何伟表示,胃肠道疾病是可防可控的。想要远离夏季肠胃炎,关键在于把控“入口关”和生活习惯:

严控食物存放时限,夏季高温,熟食在室温下存放应不超过2小时,隔夜的凉菜、卤味、熟食尽量不吃。

食材彻底烧熟煮透,肉类、海鲜、蛋类等食材必须完全加热熟透,杜绝食用半生不熟、生冷变质的食物。

生熟分开,杜绝交叉污染,处理食材的刀具、砧板、餐具、容器严格区分生熟,分开存放、分开使用,避免熟食被生食材上的细菌污染,从源头减少感染风险。

讲究卫生,规避贪凉伤身,坚持饭前便后、处理食材后规范洗手,养成良好卫生习惯;减少生冷饮食摄入,避免暴饮暴食重油重辣食物;空调温度不宜过低,做好腹部保暖。

通讯员 王雨晴 穆婷婷
扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟