

“益生菌是一类对人体有益的活性微生物。较为专业的说法是指投入后通过改善人的菌群生态平衡而发挥有益作用，达到提高人体健康水平和健康佳态的活性有益微生物的总称。”北京世纪坛医院营养医师贺源说，这些小小的益生菌，可是我们身体的重要健康卫士。

你了解人体的健康卫士益生菌吗？

□本报记者 唐诗

肠道衰老直接关系人体衰老

栖息在人体数以亿计的细菌，其种类多达400余种，大约重达两公斤。人体内的细菌绝大多数都与人共生，形成了一个微小的生态系统，对于维持人体正常生长十分重要。

肠道、口腔、皮肤、阴道是人体四大菌库，所包含的细菌种类繁多、数量巨大。当人体住满足够的益生菌时，人就会处于健康的状态，但如果体内的菌群失去平衡，例如肠道中的微生态环境变化，造成菌群失调有害菌增加，那么肠道就会衰老，造成“肠道年龄”远大于实际年龄。“而人体衰老的原因之一就与肠道的衰老直接相关，大肠内有害细菌分解代谢食物的残渣，产生有害毒素，使机体中毒导致了衰老。”贺源说。

贺源介绍，肠道菌种间的比例发生大幅变化时，腹泻、过敏、胃口不佳、免疫力低等一系列病症就会随之而来，人体的健康就会亮红灯。

益生菌是肠道的清道夫

“益生菌就是人体肠道的清

道夫，具有整肠作用。调整微生态失调，抑制肠内腐败物质的产生，促进肠内细菌群的正常化，保持肠道机能的正常。对腹泻与便秘有双向调节作用。”贺源说。益生菌除了是肠道的清道夫，还有什么作用呢？贺源介绍，研究发现益生菌的保健作用一般可以概括为以下几个方面。

益生菌可以预防癌症和抑制肿瘤生长；改善肝脏功能；抑制慢性胃炎，消化道溃疡等消化道疾病；可以缓解乳糖不耐症状，促进机体营养吸收；利用益生菌调节体内免疫球蛋白（IgE）抗体，达到缓解过敏的免疫疗法；益生菌的代谢产物产生生物拮抗，增强人体免疫力，改善人体的屏障功能。

此外，还有预防阴道感染、降低血清胆固醇等作用。

同时，贺源介绍，从安全性角度考虑，目前工业用益生菌主要来源于健康人体、动物和传统食物，比如泡菜等发酵食品以及发酵乳制品。常见益生菌主要指两大类乳酸菌：一类为双歧杆菌，另一类为乳杆菌。应用于人体的益生菌有双歧杆菌、乳杆菌、肠球菌、大肠杆菌、枯草杆菌、蜡样芽孢杆菌、地衣芽孢杆菌、丁酸梭菌和酵母菌等。



哪类人群适合补充益生菌？

免疫力低下人群。剖腹产儿、早产儿、低体重儿、人工喂养儿等，这些孩子免疫力较为低下，更容易患感冒等；还包括中老年人，他们的人体肠道内双歧杆菌等益生菌会随年龄老化而减少，日常生活应该多注重补充益生菌。

肝硬化、腹腔炎患者。这些患者不仅有菌群失调，还有轻重不等的脂源性内毒素血症。补充益生菌可抑制肠内产胺的腐败菌，降低肠内酸度和血中内毒素含量。

消化不良者、肠炎患者。肠炎患者补充益生菌可取得一定缓

解；功能性消化不良的人会反复发作或持续的上腹胀满、厌食、烧心等症状，益生菌有促进消化的作用。

乳糖不耐受（牛奶过敏）者。先天性缺乏乳糖酶，或因肠道感染、营养不良等使乳糖酶缺少时，乳糖不能被分解而导致腹胀、腹泻。比如牛奶过敏的人群，益生菌可帮助分解牛奶中的乳糖，促进其对牛奶中营养成分的吸收。

接受化疗或放疗的肿瘤患者。化疗药物及射线会杀死益生菌，导致肠内菌群失调，表现为腹胀、便秘、营养物质丢失及毒素被吸收。这不但影响患者康复，还有可能迫使化疗、放疗中断。

【健康红绿灯】

绿灯

涩味食物更抗氧化



单宁、植酸和草酸的存在会让食物发涩。但这些物质都具有很强的抗氧化性，对预防糖尿病和高血脂有益。比如橄榄、紫葡萄皮、苹果皮、核桃仁皮，它们都比果肉具有更强的抗氧化作用。建议苹果和葡萄最好带皮一起吃，吃核桃仁时不要把那层褐色的皮去掉。

泡柠檬水最佳温度



泡柠檬的水太凉，香味不容易泡出来。如用沸水浸泡，则会有较多的苦味物质溶出，比如橙皮甙等。有人担心，水温太高会导致维生素C的损失，其实柠檬的酸性较强，而维生素C在酸性条件下耐热性较好，没那么容易损失。因此，泡柠檬的水温一般在60~70℃比较合适。

红灯

炒这些蔬菜别放盐



茴香、芹菜和茼蒿钠含量较高，烹调时少放盐。每100克茴香含186.3毫克钠，相当于含盐量为0.47克/100克，茼蒿钠含量为161.3毫克/100克，芹菜茎为159毫克/100克。因此，烹调茴香、芹菜和茼蒿时应该少放甚至不放盐，高血压、肾脏病患者尤其要谨慎。

金针菇难消化是误解



金针菇真的不好消化吗？专家表示，这是由于进食时没有认真咀嚼而造成的误解。其实金针菇有丰富的膳食纤维和营养物质，并且有润肠通便的作用，医生建议，平时不管吃什么，都要注意仔细咀嚼，对消化吸收有很大益处。

5个瘦腿习惯 打造美腿



当我们在埋怨自己没有时间做运动时，不妨看看自己有没有养成以下5个瘦腿的好习惯。

做高抬腿运动

每天起床后，在客厅或房间做5组高抬腿运动，每组1分钟，每做完1组可以休息2分钟。高抬腿是一种很好的瘦大腿运动，它很好地运动到大腿上的肌肉，促进腿部脂肪的燃烧。

饭后站一会

吃完饭可别直接坐着不动，这样会让脂肪积累到大腿和臀部。去洗洗碗，收拾一下厨房也是很不错的瘦腿方法。

洗澡时按摩大腿

洗澡的时候最好是站着淋浴，这样可以消耗热量。用热水冲洗2分钟，用手帮大腿按摩；然后换冷水冲洗2分钟，再用手帮大腿按摩。这样反复几次，可

以很好地促进大腿的血液循环，帮助燃烧大腿上面多余的脂肪，从而达到瘦腿的目的。

多吃“瓜科食物”

体内水分过多，就会出现浮肿。脚踝瘦不下来的原因，可能正是体内水分过多。因此，向大家推荐食用“瓜科食物”，比如黄瓜、茄子、西瓜以及蜜瓜等。这些食物富含钾，可以帮助排出体内多余的水分。

小吃选择“豆馅儿甜点”

豆中富含“皂角苷”这种成分。“皂角苷”具有帮助调节体内水分，消除浮肿的功效。因此，想吃小吃的时候就吃“豆馅儿甜点”吧。它不仅比“豆沙馅儿”的甜点更能有效消除浮肿，而且富含膳食纤维。因此不仅对养成漂亮的脚踝有帮助，也可以促进肠蠕动。

(嘉怡)

丰台工商分局“以网管网” 制定网络交易监管系统工作规范

今年5月，北京网络交易监管系统正式进入测试、运行阶段。为了充分发挥网监系统在支持涉网案件办理和规范网络交易市场秩序中的作用，丰台分局按照“以网管网”工作要求，围绕系统的使用、运行和管理，制定了《丰台分局网络交易监管系统工作制度规范》。

一是明确工作分工。分局网监部门负责系统运行使用的统筹协调、指导推广工作及相关的制度建立；基层工商所负责依托系统开展日常检查等基础工作。

二是摸清监管底数。要求各工商所结合日常巡查、投诉举报、实地走访等多种途径，全面摸清辖区内网络经营主体情况。

三是介绍系统功能。详细介绍了系统的管理、线索发现、案件管理等功能，以及这些功能在日常工作中的具体应用。

四是规范数据管理。交代了系统数据库的基本来源和分类，明确数据指派的流程和权限，规定日常检查过程中对网站数据的核查、添加、检索及清洗具体操作流程。

五是规定检查动作。明确检查权限及系统操作规定，并制定了对网站检查时的“六看六查”工作要求，即看主体信息、看证

照信息、看广告信息、看商品信息、看承诺性信息、看电子链接标识，从登记事项、广告、商标、产品质量、合同及不正当竞争行为等六个方面开展违法事项的检查。

六是查办涉网案件。对于检查过程中发现的违法网站应及时做好案件查办或移送工作。

七是支持重点工作。针对某阶段重点工作不同，可调整检查对象，归集涉网主体。遇到某涉网主体相关突发性事件，也可将其纳入到系统数据库中，并将其作为重点监管对象。

八是发挥调度协调作用。根据系统设置建立层级管理机制，对任务实行科学分级管理并规范流转程序，实现“科所联动”，形成监管合力。

(杜茹冰)

