

新快观察

名称五花八门,有称“可燃脂”,有称是“膳食补充剂”,价格动辄上百元
全网热推益生菌“灵丹”还是“智商税”?

在健身房挥洒汗水的健身族,补水的同时顺手吞下一小袋号称“燃脂菌王”的益生菌;每天十分在意排便排毒的爱美女孩,众里寻“ta”千百度在线上跟着带货网红的节奏,并把调理肠胃的目光锁定在益生菌产品上;追求朋克养生的年轻上班族,寄希望于号称“燃脂”“调节体重”“调理肠胃”的益生菌食品,让益生菌市场迅速走红……数据显示,中国益生菌消费市场规模正以每年11%至12%的速度增长,预计2026年有望达到1377亿元。

CFU值(菌落形成单位)200亿、700亿甚至2000亿,市面上五花八门的益生菌产品真能让使用者更健康还是“智商税”,科学“补菌”的最优选项在哪里?带着这些问题,记者进行了采访。

■采写:新快报记者 李斯璐 潘芝珍 通讯员 梁嘉璐 屈理慧 文/图

市场
调查

益生菌产品大打“养生牌” 今年市场规模或破1377亿元

“朋友们,今天有‘酣畅淋漓’吗?”近年来,多个社交平台兴起一类“味道浓郁”的交流群,成员交流主要内容多数围绕“排便”这一难言之隐。

某健康咨询移动平台的《2023年国人肠道健康报告》(下称《肠道健康报告》)显示,约87.6%的中国人存在肠道健康问题,其中,肠道疾病高发年龄阶段多为25-40岁,占比56.2%。

打开各电商平台,“益生菌”“身材管理益生菌”成为热门搜索词。7月16日中国

经济新闻网引用的数据显示,中国益生菌消费市场正以每年11%~12%的速度增长,预计2026年市场规模有望突破1377亿元。在天猫健康平台上,益生菌连续3年以两位数复合增长,搜索“益生菌”的用户连续5年增长,30多岁的家庭用户加入营养品采购的主力。

记者走进多家超市,益生菌坚果、益生菌麦片、益生菌奶茶、益生菌棒棒糖等产品比比皆是。不仅如此,“益生菌”已不满足于添加到牛奶、零食,占据货架C位的,正

是价格动辄上百元的益生菌膳食补充剂。

市面上的益生菌产品多数以复合菌种配方的形式存在,少则3-5种菌株,多则数十种菌株。例如某款B420益生菌产品的配方中实际上包含了4株菌株,分别能帮助控制能量摄入,提高脂肪代谢以及促进肠动力。

在一些网络平台,有博主更是宣称益生菌,特别是AKK和B420菌株可以提高代谢,能减肥,这二者也是目前市场上宣传较多的“瘦子菌”菌株。

健康指引

益生菌
并非毫无作用
但不能作为
常规预防用药

益生菌并非毫无作用,它的效果主要集中在特定疾病和场景。

“医院场景开出的益生菌,属于药品范畴,如双歧杆菌三联活菌散、枯草杆菌二联活菌颗粒等,属于处方药或OTC药品,通过临床试验验证的疗效和安全性、适应证都明确标注于说明书。主要用于治疗肠道菌群紊乱引起的腹泻、便秘、消化不良等疾病,需在医生或药师指导下使用。”南方医院消化内科副主任医师乔伟光表示。

不过,对于很多消费者关心的“增强免疫力”“预防过敏”“感冒发烧吃益生菌”等说法,乔伟光表示,目前并不能将益生菌作为常规预防用药自行长期服用。

乔伟光表示,益生菌类药物还有其他防治疾病的作用,是否需要使用益生菌、何时使用以及使用哪一种,都应在医生或药师指导下进行,健康群体并非人人都需要补充。

消费
困惑

数字和概念五花八门 越来越让消费者不知所云

广州妹子可可是豆瓣小组一个“清肠健康”群的成员。当前她的体重是58公斤,减重过一段时间发现瘦不下去,她梳理过生活方式,怀疑日常排便不规律,可能是体重降不下去的原因。

她告诉记者,为了重新找回规律排便的幸福感,她尝试过泻药,虽然有效,但不敢长期使用,怕伤害肠道,而且用药后,跟真正畅快排便的爽感完全不同。后来,她跟着社交博主测评“抄作业”购买了一款益生菌。相比于吃药,益生菌让她少了一些“是药三分毒”的担忧。

尝试一段时间后,可可感觉到肚子不再发胀了,随着气体和食物残渣的排出,长久压在可可心头的那块石头也被卸去。

纵观网络生态,在益生菌是否能减肥这一话题上,消费者存在显著的认知差异。7月15日记者在天河山姆经过益生菌产品货架,看见一位消费者反驳销售员说,其在服用益生菌期间体重并未明显变化。“我之前有喝过一些益生菌饮品,甚至出现了拉肚子的情况。”该消费者笑称,在她看来,益生菌减肥都是一些商家制造的噱头。

“有留意过货架上的益生菌补充剂,看

着不同产品的菌株含量数字不断攀升,200亿个,500亿个,甚至现在已经跃升到1000亿、2000亿,这些数字越高越好吗?”消费者罗先生是益生菌日常使用者,他留意到益生菌产品的高速更新迭代后,也产生了困惑。

此外,而纷繁的数字和概念五花八门,有消费者心生“智商税”的疑虑。“以前能叫得出几种益生菌名字,比如双歧杆菌、乳酸菌、保加利亚乳杆菌等等,但现在,出现了很多诸如AKK、B420、LGG等字母或编码的菌株,我已经‘看不懂’了。”市场上,宣称调理肠胃、通便、减肥、抗过敏等功效的产品屡见不鲜。

专家
释疑

“CFU”值并非越高越好 活菌能否扎根肠道是关键

200亿、700亿、2000亿,这些数字越高越好吗?AKK、LGG、B420到底是什么?益生菌的参数,让网友和消费者困惑;而在专业医生眼中,这恰好是一场行业升级,也是公众对益生菌认知重新塑造的过程。

中山大学附属第一医院消化内科副主任医师冯瑞表示,益生菌是对人体健康有益的活性微生物,常见的有乳酸菌、双歧杆菌等。研究表明,部分益生菌有助于调节胃肠道功能,并可能通过产生有益代谢物、抑制有害菌及调节炎症反应,对免疫和代谢健康产生积极影响。不过,这些作用具有明显的菌株和人群差异,部分健康效应仍需更多高质量研究验证。

冯瑞指出,CFU是“菌落形成单位”的英文缩写,可以用来表示产品中活菌的数量,但这个数字并不是越大越好。不同菌株发挥作用所需要的剂量不同:有的菌株需要较高剂量,有的在相对较低剂量下就可能产生作用。因此,标注1000亿CFU的产品,不一定就比200亿CFU的产品更有效。且多菌株配方也不代表效果一定更好。不同菌株放在一起,有时可能相互配合,有时也可能争夺营养和生存空间。因此,菌株数量多、配方复杂,并不等于健康作用可以简单相加。

对于功效,广州医科大学附属第二医院胃肠外科副主任医师王国强表示:“以最近一

些博主宣称的‘AKK菌’和‘动物双歧杆菌乳亚种B420’是‘瘦子菌’的现象为例,该两种益生菌能助减肥的说法也有待考证。”他补充说:“AKK菌和B420菌株在抑制炎症反应,增强肠道屏障功能方面有一定功效,但是其促进减重的效果还需更多验证,因为目前国内对于这两种菌株的研究多为小样本和动物实验,缺乏长期、大规模的人体数据支持。”

专家还提醒消费者必须注意到一个问题:目前市面上的益生菌产品主要分为三类:益生菌类药品、益生菌类保健食品和含有益生菌的普通食品,市民在选购前,首先要分清产品属性,两位专家都不约而同提醒。



在山姆超市,益生菌产品吸引消费者驻足。