

■受访专家：
胡姬婷 洛阳市中心医院儿科副主任
张硕 洛阳市妇女儿童医疗保健中心药剂科主管药师

春节的脚步越来越近了，对妈妈们来说，过年的时候最担心宝宝吃得多、不消化，还容易上吐下泻。一说到肠胃不适，很多妈妈都会想到益生菌，更有些妈妈将益生菌奉为“神药”，有病治病，没病防病，不管孩子是腹泻、便秘、湿疹，还是不好好吃饭，都让孩子吃点益生菌，增强免疫力。今天，亲子圈想跟大家聊聊以下问题：益生菌到底是什么？孩子真的需要吃吗？储存和服用时有哪些讲究？



益生菌到底有何作用？孩子必须吃吗？
储存和服用方法有哪些讲究？

宝宝肠见的问题 益生菌就能解决

□记者 曾宇凌 通讯员 路书斋 刘冰

1 益生菌到底是什么

说到益生菌，多数妈妈都不会感到陌生，一谈起益生菌对孩子身体的好处，都能说出一二。真正了解益生菌的妈妈，其实并不多。

益生菌是什么？胡姬婷说，按照世界卫生组织的定义，益生菌是当足量补充时，对人体健康有益的活的微生物，它最大的作用是调节肠道菌群，使之处于平衡状态。如果肠道内菌群长期处于失调状态，人体就会出现腹泻、便秘、免疫力低下等症状。

2 什么情况下，宝宝该吃益生菌

“吃点益生菌对孩子好，能增强免疫力呢。”这是很多家长的共识，其实这是一种育儿误区，益生菌并非无所不治的“神药”，不建议身体没有不适症状的孩子依靠吃益生菌来增强免疫力。

那么，在哪些情况下，孩子应该补点儿益生菌？

■长期腹泻

大多数孩子腹泻，都是病毒引起的，吃益生菌可以缓解腹泻症状，缩短腹泻病程。

■便秘

益生菌具有双向调节的作用，所以便秘

的孩子可以考虑短期口服益生菌，比如双歧杆菌、乳杆菌等。

■长期吃抗生素

长期服用抗生素，会导致肠道内菌群紊乱，适当补充一些益生菌，可以起到调节肠道内菌群的作用，预防因长期服用抗生素引起的腹泻。

胡姬婷提醒，如果孩子没有明显不适症状，肠道内菌群也处于相对平衡的状态，补充益生菌的意义不大。至于依靠吃益生菌来改善湿疹，不太靠谱，因为湿疹属于过敏性疾病，像过敏性鼻炎、老慢支、哮喘等，都是过敏进程的表现。

亲子圈

圈主：

首席记者 曾宇凌

圈主二维码



13837976507



3 益生菌储存有讲究 服用方法学问大

像妈咪爱、金双歧这类益生菌，属于活菌类制剂，储存方法、服用方法都会对其效果产生影响。下面，咱们一起来看看服用益生菌有哪些讲究吧。

■关键词：低温

益生菌对储存温度要求很高，大多要求第一时间放入冰箱冷藏保存，避免益生菌受热，这样才能最大限度地保持其中活性益生菌的数量。比如金双歧，冷藏温度最好控制在2℃至10℃。打开后的益生菌，一定要尽快服用，以免失效变质。

■关键词：水温

孩子服用妈咪爱、金双歧等益生菌时，最好用不超过40℃的温开水或温牛奶送服。

■关键词：抗生素

抗生素的最大本领就是灭菌，所以活菌类制剂最好不要跟抗生素同时服用，最好间隔2个小时以上。

健康管理“治未病” 选诚信保健品牌

随着人们生活水平的提高，灵芝类保健品越来越受广大消费者的青睐，但市场上的灵芝制剂琳琅满目，有些还存在消费陷阱，该如何正确选择？

原料是灵芝制剂质量的保证

灵芝制剂的质量好坏，关键在于原料是否纯正无污染；而灵芝产品的高效与否，则取决于灵芝厂商的研发技术是否先进。

“因此，选择好灵芝，应当了解灵芝厂商的科研开发能力，是否拥有自己独立的研发中心，自主研发的技术、专利，是否得到过国内外的专业认证，这些都是保证灵芝品质的‘代言人’。”中国科学院高级工程师周亚杰说，尤其是灵芝孢子的破壁技术更是选择灵芝孢子粉产品的重要指标，而常温恒温物理破壁技术，是世界上最为先进的孢子破壁技术，能够高效击破孢子外壁，且无金属杂质残留。

生产工厂是产品品质的保证

灵芝制剂不同于其他保健食品，有能力将灵芝的有效成分萃取出来，是制造优质灵芝产品的基本因素。因此，拥有自己的生产工厂就显得尤为重要。“利用不同的温度及各种溶剂将有效成分萃取出来，需要高科技与高端设备才能够完成。”周亚杰说，产品品质是企业发展的生命线，目前市面上有很多灵芝厂商生产出来的灵芝产品“三证”全无，以次充好，严重影响了灵芝保健品市场的健康发展。

培植基地符合国内行业标准

选择灵芝制剂，菌种是基础也是最关键的，药典记载灵芝中药用价值最高、富含有效成分最多的是赤芝菌种。

“灵芝具有吸附重金属的特性，所以一定要选择海拔1000米以上、无污染区、符合GAP标准的灵芝培育基地培育出的灵芝。人工培植的优势在于完全仿野生环境，确保了原料的有机、纯天然、无污染。”周亚杰说。

服用保健品要有健康管理师指导

在保健品的服用过程中，离不开科学合理的指导。所谓健康管理，对健康是“预防为主、防未病之病”，预防要比治疗更重要。“除此之外，健康管理师对家庭成员中儿童、青年、中老年人群遇到的常见疾病的防治也有着非常重要的促进作用。”

近年来，以会议营销方式销售保健食品的经营行为日益增多，部分不法经营者以中老年人为销售对象进行非法营销，引发较多消费投诉。中科健康产业集团股份有限公司成立于1984年，主营中药及中药保健品的研制、生产与销售，拥有国内一流的GMP生产流水线和强大的研发中心。虽然现在市面上保健品鱼龙混杂，但中科一直秉承诚信为主的经营法则，给会员提供高品质的产品和服务。

助力肿瘤患者顺利康复 患者可免费领取千元灵芝孢子粉

中国中药协会中药新技术专业委员会在河南举办“肿瘤患者帮扶计划——灵芝孢子粉免费体验”活动已经持续3年，截至2017年12月，河南累计5976名肿瘤患者免费领取了价值8605440元的中科破壁灵芝孢子粉，很多肿瘤患者表示这个活动使他们在康复过程中得到了实实在在的帮助。

灵芝，被历代医药家视为扶正固本的珍品，特别是破壁的灵芝孢子含多糖类、三萜类、肽类等多种功效成分，“具有如抗肿瘤、免疫调节、抗放射与减轻化疗副作用等作用，可降低肿瘤对抗癌药的耐药性，不仅抑制肿瘤生长，而且抑制肿瘤病变”。

2018年在河南第1期肿瘤患者帮扶计划——灵芝孢子粉免费体验活动本月开始报名，凡确诊一年内的肿瘤患者均可参加，免费申领破壁灵芝孢子胶囊（100粒装）3瓶，每位患者限领一次，详情请电话咨询：0379-64855868。



中科灵芝工厂（资料图片）