

不少商家推出了益生菌坚果、益生菌山楂条、益生菌果冻等。食品因为有了益生菌的加持,受到年轻消费者的追捧,那么——

# 食品傍上益生菌,是智商税吗

本报记者 李昕也 本报通讯员 汤浩

“前几天我在网上选购燕麦片,发现有的燕麦片添加了益生菌,虽然价格贵些,但听说益生菌有益健康,我还是买了1袋。”市民赵亚楠说,以前只知道酸奶中含有益生菌,没想到现在市场上添加益生菌的食品越来越多。

添加了益生菌的食品会更好吗?它是不是物有所值?记者就此进行了调查采访。



资料图

## 1

### 益生菌食品五花八门 价格高于普通款

肠道不适时使用益生菌调节,这样的概念逐渐被消费者熟知。如今,市场上不少食品因标榜添加了益生菌,而受到一些年轻消费者的喜爱,26岁的杨蕾就是其中的一员。

她说:“益生菌能促进肠道蠕动,帮助消化。我选购果冻、奶棒、坚果时,会优先挑选含有益生菌成分的。”

在市区一家大型商超内,记者看到除了益生菌酸奶制品,还有益生菌溶豆、益生菌山楂果条、益生菌果冻、益生菌奶片等。

记者查询发现,食品因为有了益生菌的加持,价格高于普通食品。位于解放路上的一家商超内,一款含有益生菌的山楂条,1盒净重100克,售价为20元/盒,是普通山楂条的好几倍;一款婴儿食用的溶豆,因含有6种益生菌,仅16克的净含量,价格高达20元。

相较于线下,线上销售的益生菌产品更加丰富多样。记者在某电商平台搜索“益生菌食品”关键词,发现有益生菌燕麦

片、益生菌果干、益生菌软糖、益生菌饼干、益生菌棒棒糖,甚至还有商家推出跳跳糖粉剂益生菌,吃益生菌就如同小时候吃跳跳糖一样。

某网店销售的一款益生菌软糖,2袋装(225克/袋),有水蜜桃味和酸奶味,两袋共计450克,售价73.9元,而普通软糖500克的售价一般在30元至50元。即使这样,该款软糖月销量超过了4000笔。

32岁的孙女士也青睐益生菌食品,她为7岁的女儿购买过益生菌溶豆、益生菌果冻和软糖。“孩子从小肠胃就弱,医生曾开过益生菌类的药物。我想给她吃些含益生菌的食品,就当是食疗了。”

## 2

### 是否“真材实料” 消费者看不明白

“这款酸奶含有25亿活性益生菌,有多种口味可选择,您喜欢喝哪种口味?”在某超市,销售人员正向一位市民介绍益生菌奶制品。

该市民告诉记者,自己只知道益生菌对身体健康有好处,但怎么挑选并不清楚,“主要是听销售人员介绍或看产品包装上标注的‘益生菌’字样”。

“我是看益生菌后面标注的数值,觉得数值越大的应该越好。”市民周女士说,自己曾专门查过一些食品中益生菌的含量,但上面的数值代表什么意思自己并不明白。“像这款益生菌固体饮料,配料表上写着‘乳双歧杆菌添加量不少于1×10<sup>10</sup>CFU/克,我就看不懂,不知道什么意思。”

记者查阅相关资料了解到,CFU,是指益生菌的菌数单位,指单位体积中的活菌个数。CFU/毫升,指的是每毫升产品中含有的细菌菌落总数;CFU/克,指的是每克产品中含有的细菌菌落总数。

中国食品工业协会发布的益生菌食品团体标准指出,益生菌食品是指“添加了益生菌,并且在保质期内益生菌活菌数量符合一定要求的食品”。

走访中记者发现,大多数益生菌食品在包装上明确标注益生菌菌种,但菌种添加量很多人看不明白,有的产品甚至没有写明菌种数量。

据了解,益生菌食品大都需要冷藏,这影响了贮运和食用上的方便性,因此人们开发了灭活的产品,比如不需要冷藏保存的乳酸菌饮品。这类产品在发酵过程中使用了活性乳酸菌,后面通过灭菌来实现常温保存。

杨蕾说:“我网购了一款软糖,商家宣称每200克含50亿活性益生菌(出厂时),且无

需冷藏。收到货时,我发现软糖都有些化了,不知道高温下益生菌还有没有功效。”

## 3

### 部分商家夸大功效 消费者勿过度迷信

沧州中西医结合医院脾胃肝病一科主任李卫民介绍,益生菌,简单说就是对人体健康有好处的细菌。它能维持肠道微生态的平衡,促进肠道蠕动,帮助消化。目前,益生菌有20多种菌种,主要有双歧杆菌、乳杆菌、酪酸梭菌、布拉氏酵母菌等。适合吃益生菌的人群主要是消化不良,有便秘或腹泻的人。

“有部分商家夸大了益生菌的含量和功效,消费者要考虑产品的真实性,不要过度迷信这类食品。”李卫民说,益生菌活性是关键。菌株、活菌数、冷藏,是活性益生菌有效发挥的3个重要元素。产品在运输和保存过程中方法不当,就会造成益生菌活性丧失,从而影响产品功效。

据了解,今年5月份,中国营养保健食品协会发布团体标准 T/CNHFA 006-2022《益生菌食品活菌率分级规范》,标准对益生菌活菌率进行了分级。其中,只有益生菌食品中的益生菌活菌率等于或大于50%,才能满足1级标准。

有业内人士指出,从企业方面来看,产品添加益生菌有助于提升差异化优势。但益生菌对生存环境要求较高,消费者吃到嘴里的活菌量是否有标示值那么多,需打个问号。

因为一款益生菌产品,经过生产、包装、运输、上架等环节后,其保质期内的活菌数跟产品宣称的添加量可能会有一定差距。因此,消费者不仅要看看包装上的活菌量,更要关注益生菌在保质期内含有多少活菌,即益生菌活菌率。换句话说,只有足够数量的益生菌活着到达肠道,才有效。

该人士说,目前市面上部分益生菌食品都未能明确列出活菌数。普通食品的确没有强制要求标注,但是对于消费者而言,购买没有标注具体活菌数的产品,可能就要交智商税了。

李卫民提醒,每个益生菌菌种针对的疾病不一样,选择的时候要对症下药才行,而且益生菌食品不能替代药物治疗。除此之外,想补充益生菌的人群,不要与抗生素类药物同时服用,这样会杀死益生菌菌群。

沧州晚报

分类广告



电话:15694825900

房屋出租、出售,门市转让,求助、求职,招生,空调维修,旧物回收...

### 高价回收

办公家具、饭店用品、学校库存货物。  
电话:18803178678(同微信)

### 鑫源老年公寓

环境优雅,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理人员。  
电话:18931718321

### 上门收车

长期收购电动四轮车、轿车、各种二手闲置车辆。  
电话:15612705419

### 空调移机维修

加氟、清洗、回收。  
5697155

### 空调服务

空调移机、维修,中央空调安装、维修、回收。  
5127777

### 批发维修办公设备

批发、零售维修打印机、复印机等办公设备及耗材。沧州地区可以发货。  
电话:13363677115 13833725316  
地址:欣怡电子城星睿办公

### 专业施划停车位线,各种交通设施标识标牌。

13184788884

### 售车

大众帕萨特特新领取,2010年5月上牌,铁路新村看车,价格面议。  
电话:15831709096

### 专业空调维修 移机 加氟 回收 15832799876

### 回收门窗

回收各种铝塑、断桥门窗,以及各种旧货。  
19933729319(微信同号)

### 特价现房出售

沧州知名开发商,大型花园洋房社区,现房已交付。特价房2200元/平起。电话:3039321

### 出售

篷布、格栅、土工布、土工膜、无纺布、绿化用品、防汛沙袋  
3503972 13582727331

解放西路传媒大厦17楼  
沧州晚报广告部地址: