

都叫“益××” 谁更好?



随着“健康”生活理念的深入人心,“益生菌”和“益生元”这两个概念也渐渐被人们所认同。这两种物质虽然都姓“益”,且都主要是作用于人体的肠道,调节肠道内有益菌的数量,但二者的作用原理却大不相同。在挑选相关产品的时候,消费者尤其要分清产品中添加的是“益生菌”,还是“益生元”。



胃肠道是人体内最大的免疫器官,是多数淋巴细胞和其它免疫因子所在地。你可能不知道,肠道中细菌比细胞的数量还要多,良好的肠道菌群能够帮助免疫调控和营养素的吸收,即当肠道中的有益菌占优势时,肠道才会处于相对健康的状态。

以市面上的酸奶产品为例,有些产品醒目标注的是“含300亿个活性益生菌”,有的则标注“特别添加益生元成分”。“益生菌”和“益生元”是不是一回事?二者之于人体健康的作用是不是一回事?消费者们在选购产品时,或许会有这样的疑问。

“益生菌”和“益生元”,名字相近,但作用于人体的机理却不同。消费者如何选择,要视自己或家人的身体情况而定。益生菌的英文名为“Probiotics”,它们是对人体有益的细菌,但却不是人体自身体内天然所有的。现在比较权威的益生菌定义为:“益生菌是指改善宿主微生态平衡而发挥有益作用的细菌,达到提高宿主健康水平和健康状态的活菌制剂及其代谢产物,如酪酸

梭菌、乳酸菌、双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等。”益生菌是一个总称,种类很多,对人体的作用各有不同。它最大的作用就是通过直接补充肠道有益菌数量的方式,调节肠道菌群的微生态平衡,维护人体健康。

而益生元,则是一种膳食补充剂,通过选择性地刺激一种或少数菌落中的细菌的生长与活性,对宿主产生有益的影响。它就像是有益菌的食物,能促进人体有益菌的生长,同时抑制有害菌,从而调节肠道菌群平衡。

相同的是,真正能对人体起到保健作用的益生菌和益生元,都必须具备活性,能够通过胃、胆的重重考验,顺利到达人体的肠道,同时也必须是经过大量的实验证明,该种均确实能对人体发挥某种特定的保健功能。

如上所述,所不同的是,益生菌可直接添加服用,通过直接增加肠道中有益菌的数量,以维持肠道菌群的平衡,而益生元则是通过刺激肠道中某种益生菌的生长与活性,衍生出更多的益生菌,以维持肠道菌群的平衡。

从作用机理角度而言,益生元的稳定性和有效性要好于益生菌,但这两种物质都只是对人体的健康起辅助性的保健作用,人们并不能指望它们来治病防病。另外,选择益生菌或益生元相关产品时,应根据人体自身的情况而定,正常人群不用刻意跟风补充益生菌或益生元。这一方面是因为健康人群本身肠道内的菌群种类就已经相对平衡,另一方面也是因为目前市面上的相关产品,虽宣传上说得娓娓动听,但消费者对产品的实际效果无从考证。

正如陈有容教授曾对本报记者透露过的,益生菌产品是否确实对人体有保健作用,要看产品中添加的益生菌的具体菌株、是否有足够的证明支撑其确实对人体有具体的功效、益生菌的含量、有效到达人体肠道部位的数量、活性等等。而对于上述的这些考量点,目前产品的质量标准 and 法定检测都还处在较为模糊的阶段,消费者对这些信息也无从考证。

现代快报记者 竺颖

“美酒”真的可以催眠?

“借酒消愁”,说的是人在喝得酩酊大醉后更容易入眠,而一旦睡着了,所有的忧愁、烦恼便也可以被暂时地抛到九霄云外。把饮酒作为一种催眠的手段,不仅在影视剧中被演绎得淋漓尽致,在现实生活中也广为流传。

很多人都认为,大醉一场之后,必然会昏天暗地地睡上一觉,其实不然。科学研究表明,当人暴饮之后,血液中高浓度的酒精尽管会麻痹人的神经,使人对外反应迟钝,产生头晕、想睡觉的效果,然而它同样会加速人体血液循环,刺激大脑皮层兴奋。这也是为什么很多醉酒的人往

往感觉到虽然入睡很快,但睡眠质量却很差,始终入睡不深,甚至做梦不断的原因。过量的酒精,反而会使人们因大脑皮层过于兴奋而陷入辗转反侧、半睡半醒之间,身心也无法得到彻底的放松和休息。

而当一个人饮酒过量致昏厥时,确实会让大脑停止运转,不过代价却是酒精对肝脏的极度摧残。而且当体内酒精浓度下降到一定数值时仍会恢复浅层睡眠状态。此外,由于入睡中身体代谢变缓,酒精在身体中停留时间过长,还可能对肝脏等器官产生不良影响。现代快报记者 竺颖



夏季喝啤酒不宜

夏季喝啤酒,酣畅淋漓。坐在晚间的大排档里,点上些肉串、青椒、菇类烧烤,再时不时灌上两口冒着柔软白泡的啤酒,微醺的状态既解了一天的乏,又很容易入眠。但事实上,啤酒和烧烤并非最适宜的搭配。啤酒又被称为“液体面包”,千万不要将这样富有营养的液体,人为地非营养化。夏季喝啤酒有以下几大禁忌:

1.不宜同时吃腌熏食品。腌肉香肠等腌熏食品中含有机胶,以及在加工过程中因烹调而产生的多环芳烃类苯并芘,当饮酒过量而使血铅含量增高,此时上述物质与其结合,即可诱发消化道疾病;

2.不宜过量。一次饮用过多啤酒会使体内血铅量增高,若长期饮用将导致脂肪堆积,造成“啤酒心”,从而影响心脏的正常功能和抑制破坏脑细胞。啤酒之所以被称为“液体面包”,其中的原因之一就是因为它的热量与面包差不多;

3.不宜用啤酒送服药品。啤酒与药物混合将产生不良副作用,既能增加酸度而使药物在胃中迅速溶解,又能破坏血液吸收而降低药品疗效,甚至殃及生命;

4.不宜与烈性酒同饮。有些人习惯于喝了啤酒随即又饮烈性酒,这样会对胃肠道产生刺激,容易引起消化功能紊乱;

5.不宜饮用超期久贮的啤酒。市售的普通啤酒保存期一般为2个月,优质的可保存4个月,散装的为3—7天。超期久贮的啤酒其多酸物质极易与蛋白氧化聚合而混浊;

6.不宜饮用冷冻啤酒。贮存啤酒的温度冬春为9—10℃,夏季为5—10℃,冷冻后的啤酒蛋白质与鞣酸会产生沉淀,易致胃肠不适引起食欲不振。另外,人体在大量出汗后,也更不宜饮用冰镇或冷冻的啤酒,因为人体在大量出汗后,汗毛孔扩张,此时饮啤酒将导致汗毛孔因骤然遇冷而引起急速闭塞,从而暂时中止出汗,造成体温散发受阻,可诱发感冒等疾病;

7.消化系统疾病患者不宜饮。凡慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡患者过量饮用啤酒,其所含二氧化碳易使胃的压力增加,易诱发胃及十二指肠球部溃疡及穿孔而危及生命。

据以往数据显示,每年啤酒销量最好的季节都是夏季。2011年我国人均啤酒消费量达到36升,其中夏季销量是最高点。眼下大暑已过,天气愈加闷热,啤酒成了餐桌上最受青睐的饮品。

据市场业内人士预计,今年夏季啤酒销量将达到一个新高。由于欧洲杯的原因,今年啤酒的销售旺季提前到来。据国泰君安公司的统计数据显示,今年1—6月份,啤酒产量同比增长5%,1—5月收入同比增长9%,但利润下降15%。今年的啤酒销售虽然已进入旺季,产量增长稳定,但由于成本上升、竞争加剧等原因,啤酒企业特别是地方性中小啤酒企业的盈利情况堪忧。预计伴随着未来行业集中度的进一步提升,受益垄断优势及吨酒价格提升、费用率下降等,行业几大“巨头”的规模效应将进一步凸显。

现代快报记者 竺颖



决胜“冲破雪线” 雪花勇闯天涯江苏赛区终极挑战 ——“雪花勇闯天涯”冲破雪线”江苏赛区选拔竞争激烈

炎炎夏日,难挡勇者足迹。2012年7月“雪花勇闯天涯——冲破雪线”正式启动,并在全国火热招募。经过一个月的激烈角逐,江苏赛区的招募已进入最白热化的决赛阶段,冠军谁属,能够正式入选雪花勇闯天涯队伍并于9月下旬“冲破雪线”,答案即将揭晓。

在2012年度江苏区域“雪花勇闯天涯 冲破雪线”的勇者招募中,江苏赛区为贴合攀爬山所专业技能特别搭建了高度挑战级的专业户外赛道,总共7关,包含高空独木桥、螺旋翻滚桥、空中抓杠、旋转板、跳跃翻网、U形弯道攀升和“峭壁”攀岩登顶。通过挑战专业赛道,考验选手速度、防眩晕能力、平衡力、耐力等等各项挑战雪线需要的各种体能。此外,还将赛程安排在极具挑战性的酷暑时节中最热的时段内举行,以期实现身体素质及个人意志力的最优选拔。

与往年招募不同的是,本届招募活动的报名全面贯穿线上、线下,消费者可通过官方网站、官方微博、热线电话、活动网站及现场等多种方式进行报名。招募自6月21日启动以来,迅速得到了广大户外运动爱好者的密切关注。短短一个月,共计近万人前来咨询本次招募选拔,报名南京、苏



州、常州、江阴、南通等城市的海选人数也高达数千人。

经过初赛、复赛的激烈竞争和严苛选拔,最终仅有三十人晋级江苏赛区的决赛。其中,48岁的南京选手戴建辉,是南京登山协会会员。戴建辉透露,自己每周都会去爬紫金山,已经坚持了7年。在开始晋级赛的挑战前,戴建辉自信满满:“翻越雪山这样的专业挑战,还是我们这种有户外经验的人最适合!”

选手的实力强,活动选拔的要求却更高。戴建辉被遗憾地卡在晋级赛的第五关——U形弯

道。攀登雪山时不可回避的现场实况有很多,其中包括悬崖峭壁。U形弯道模拟的正是这一“险境”:近乎直角的斜度,考验的是登山者瞬间的爆发力与永不言败的意志力。虽然遗憾落选,但戴建辉仍不言败,在离开赛场前,他直言:“明年雪花的勇闯天涯,我一定还会再来!”

据了解,本届“雪花勇闯天涯 冲破雪线”的活动招募在全国20多个省份相继展开,而各地招募选拔的优胜者,将与专业户外人士、地理学家共同组建雪花勇闯天涯队伍,向世界极高峰的雪线之极发起挑战。活动期间,还将对地理地貌、环境保护、户外技巧等知识进行更深入的科普普及,实践智慧与勇气的双重历练,不断传承雪花啤酒“进取、挑战、创新”的品牌理念。

扬帆八载,勇者无疆。从雅鲁藏布大峡谷到长江源,从远征国境线到极地探索,从乔戈里到红军长征之颠,从可可西里再到此次冲破雪线,华润雪花作为中国销量最大的啤酒企业,凭借一以贯之的勇闯精神开创了啤酒行业跨界营销的新模式。而每一次的探索与挑战,不仅打造了差异化的独有品牌标识,更以其专注、持续实现了自身品牌巅峰的不断攀越。