

# 益生菌还能治鼻炎、哮喘？拉倒吧！

## 没有任何医学根据，健康人群也不需要额外补充

“宝宝便秘、腹泻？用益生菌；鼻炎湿疹，来点益生菌；增强免疫力，用益生菌……”现代快报记者发现，在一些微商的宣传下，益生菌被夸成“包治百病”的“神菌”，成功晋级网红产品。对此，医生提醒，不要过分夸大益生菌的作用，健康人不需要额外补充。另外，如果要给婴幼儿服用益生菌，一定要有医生的指导，切莫长期让婴幼儿服用益生菌，有可能造成肠道菌群紊乱。

现代快报+/ZAKER南京记者 陈彦琳 马壮壮



▲微商在朋友圈卖的一款号称“意大利进口的益生菌”网页截图

▶卖家用“反馈”做宣传

### 微商推销益生菌，让过敏宝宝同时吃三种

最近，市民李女士在朋友圈里看到有微商卖益生菌。“在我的印象里，益生菌是小孩腹泻时才会补充。”李女士说，但在微商的广告里，益生菌的作用十分神奇，“不仅能改善过敏、易感体质，还对鼻炎、哮喘有作用，对生长发育缓慢也有作用”。

在李女士的推荐下，现代快报记者添加了卖家A。在对方的朋友圈里，记者看到她卖的是一款号称是“意大利进口的益生菌”。根据A发布的产品列表，共有七种益生菌，功效各不相同，有“肠胃好帮手”“鼻炎克星”“降低胆固醇”“提高免疫力”等等。每瓶10ml的益生菌滴剂售价在239-289元之间。

记者以家中有一个2岁的过敏体质宝宝向A咨询。在听到记者描述宝宝易过敏、患有过敏性鼻炎后，她推荐记者购买“提高免疫力”“肠胃好帮手”“鼻炎克星”三种益生菌，让宝宝早、中、晚服用。

记者问，三种益生菌一起吃，对孩子会有什么影响吗？卖家A表示，“三种包含的菌种不一样，结合起来服用效果更好。”

随后，记者在网搜索这个牌子的益生菌，大多来自小红书或是一些微商广告，但搜索不到品牌官网的相关信息。

### 能减肥还能治胃疼，网售益生菌功能这么强？

不仅是微商，在一些二手平台、社交平台上，各种品牌的益生菌也卖得很火。记者查询发现，一家声称售卖美国进口益生菌的网店在介绍该产品时表示，0-100岁均可服用。胃疼泛酸胀气、腹泻、减肥、湿疹过敏……商家把益生菌能起到的作用罗列了14种之多。

有网络卖家把买家的“反馈”发在一个群中，并截图用作宣传，称有出生27天的婴儿得了鹅口疮，涂了7天某品牌益生菌后痊愈。类似的宣传在卖家朋友圈中还有很多，包括大人的咽炎和小儿的腹泻、呕吐，都能用益生菌来解决。

记者注意到，网售的一款益生菌产品的成分表显示，包含的菌种有乳双歧杆菌、嗜酸乳杆菌和长双歧杆菌。记者向卖家咨询，对方表示，产品不会对身体造成伤害，所含成分小孩子也可以食用。不过，记者查询国家卫健委发布的《可用于婴幼儿食品的菌种名单》，该益生菌产品中的长双歧杆菌并不包含在内。

目前，可用于婴幼儿食品的菌种名单只有七种，包括：嗜酸乳杆菌、动物双歧杆菌、乳双歧杆菌、鼠李糖乳杆菌、罗伊氏乳杆菌、发酵乳杆菌、短双歧杆菌。而且，要求添加的益生菌要精准到菌株而不是菌种。

### 医生：不要过分夸大益生菌作用

南京市中西医结合医院儿科主治医师诸葛远莉表示，目前尚没有充分的医学研究和依据可以证明益生菌对改善过敏体质、鼻炎、哮喘等有作用。在临床上，一般是当发生腹泻或其他肠道疾病造成肠道菌群失调时，医生会开一些益生菌配合其他药物，用以改善肠道菌群失调的状况。

“不要过分夸大益生菌的作用。”南京市妇幼保健院儿内科副主任医师姚天红认为，婴幼儿尚处于肠道菌群的建立阶段，如果不是特殊情况，一般不建议补充益生菌。“没有一种益生菌制剂可以长期服用，健康的宝宝、健康人都不需要额外补充。如果长期补充多种益生菌，还有可能造成肠道菌群紊乱、菌群失调的情况。”

另外，不少人认为益生菌能改善便秘。诸葛远莉表示，便秘不是服用益生菌就能解决的问题，便秘主要是肠道动力不足造成的，可以用益生菌来改善、调节肠道功能，但每个人的肠道环境不同，单单用益生菌来调理便秘，不见得有效。

姚天红建议，0-3岁婴幼儿选用益生菌时，辅料成分、种类越少越好，像一些含有奶类成分的益生菌就有可能导致过敏的风险。另外，一定要从正规渠道购买益生菌，并在医生指导下服用。

# 快报定制大米买两袋减十元，南京地区免费送到家

“南粳系列大米”，现代快报电商特供优品已连续推出三年，以其优惠的价格、良好的品质，赢得了广大消费者的一致好评。为了回馈各位消费者对我们的支持，现推出特价活动，买两袋大米，立减10元，南京地区免费送到家！

此款定制大米，在加工中力求营养成分不流失。据介绍，市场上很多有看相的大米，是经过层层抛光而成，消费者会直观地认为，这样的米才是好米。其实，错了！米抛光一次，米粒表面的营养成分就损失20%，再抛一次再减20%，米的营养价值大打折扣。

此款大米种植于六合生态种植区，那里碧水荡漾，风景秀丽，鸡鸭成群，稻穗坚挺。“我们不追求产量，要的就是这种原生态。”大米种植基地负责人高先生说，这里土壤肥沃，方圆几十公里无任何工业集中区，遵循自然农法，生态种植，坚决不使用任何除草剂和化肥，保证了原生态。米粒晶莹剔透，煮出来软糯细腻，油润爽滑，满堂飘香间还带有独特的清香。吃起来富有弹性、不粘牙，饭冷后也不硬。

所谓童子鸡，是指还不会打鸣，才长了三个月的小公鸡，一般也就一斤至一斤半重、未曾配育过。童子鸡性平、温、味甘，比较适合肠胃虚弱的老人和孩童食用。随着气温升高，人的消化系统容易紊乱，而童子鸡更容易消化吸收，更好地补充夏天身体所需的营养。

今年现代快报电商特供优品继续与南京六合生态养鸡场合作推出优质童子鸡，每周配送一次

(每周订单截止至每周二中午12点，每周三配送，每只净重约500g左右，随机发货；每周二12点之后订单，在下周三配送)，为保证新鲜，童子鸡为发货当日凌晨在农场宰杀后冷链速配至南京，源头和新鲜度都有保障！

现拨打96060订购，南京免费配送，新鲜特供价55元/只，一次性订购两只更有超值优惠价50元/只(净重约500g/只)。



### 香格里拉农家蜂蜜



来自香格里拉的原生态蜂蜜，香甜可口，入口即酥，含之即化。无添加剂，无防腐剂，原汁原味，营养好吸收。

特惠：**180元/瓶**(450克/瓶)

### 38° 高原青稞白



青稞酒具有清香醇厚，绵甜爽净的特点，饮后头不痛、口不渴、加温后饮用口味更佳，被誉为“高原明珠、酒林奇葩”。

特惠：**138元/瓶**(500ml/瓶)

### 未打鸣的童子鸡



可微信扫码下单

特供价：**55元/500克**

### 正宗新疆西州蜜瓜 新鲜甜蜜好味道



大家吃过西州蜜瓜吗？吐鲁番的昼夜温差使得它甜得流蜜，浅黄色的瓜瓤上面像是淋了一层蜜汁，舌尖一碰就能激发出你的所有味觉细胞，让你感受到每一个味蕾都在狂欢！

正宗新疆西州蜜瓜，中心糖度达到18度以上，爽嫩细滑，果香浓郁，脆甜多汁，75%超足水分，皮薄如纸，甜度和脆度都高于一般蜜瓜，可食用率达95%，露天种植，自然好滋味。

夏天就是西州蜜瓜的世界，特别是冰冻过的瓜，一口咬下去，整颗心都会跟着凉爽起来。

特惠：**98元/2个**  
(2个的重量约为7-8斤)

### 可以喝的坚果饮



特惠：**78元/盒**(240ml×12)  
自提价：**65元**

### 即食海蜇头



精选深海纯天然优质的海蜇，新鲜，丝丝晶莹透亮，干净没有杂质。遵循古法调制，经过多道工序精制而成，更最大限度地保留了海蜇的营养。

特惠：**128元/200克×10**

### 上达高级攒蛋扑克



- 进口纸浆
- 黄金比例
- 不易透光
- 不易折损
- 耐磨耐用
- 手感舒适

特惠：**50元/副**  
(斯亚置地广场1812室提供样品)

### 土耳其无花果



土耳其横跨亚欧大陆，其地貌复杂且具有多样的气候环境，适合多种果蔬的生长成熟，无花果在土耳其当地的日照下制成干果，十分香甜可口。

特惠：**58元/500克**

### 沙特阿拉伯椰枣



椰枣入口嚼嚼，丝丝甜蜜而不腻。与传统红枣相比很不一样，有着特殊的沙甜及嫩软，独特的牛奶糖风味，软糯胶甜。

特惠：**75元/500克**

地址：洪武北路55号置地广场现代快报社1812室，订购热线：025-96060(江苏省内免费送货)