

这菌那菌并非越多越好

买酸奶，别被菌种概念忽悠了

文/片 本报记者 王若松

益生菌、乳酸菌、保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌、嗜酸乳杆菌、乳双歧杆菌……去买酸奶，促销人员口中的“这菌”“那菌”常让人听得晕头转向，多得也是数不胜数。“这菌”“那菌”真的有那么神奇吗？加或不加的差距真有那么大吗？

菌种繁多迷人眼

记者在省城一些大超市调查发现,很多酸奶都标着加入了各种“菌”,甚至还专门以此为噱头促销,但其实这些酸奶和普通酸奶的配料成分并无不同。

以某知名乳业品牌旗下的原味酸牛奶、e+益生菌酸牛奶和畅优B+畅通菌酸牛奶三款袋装酸奶为例,尽管名称完全不同,但三种酸奶的配料却完全相同,所含的菌种都是保加利亚乳杆菌、嗜热链球菌两种,营养成分表中各种营养成分的含量也几乎一样。

但是,同样是畅优B+畅通菌酸奶,580克瓶装的配料表中却多了嗜酸乳杆菌和乳双歧杆菌,一共有四个菌种,价钱是袋装的近1.5倍。对此,超市销售人员也不明白有啥区别。

此外,记者在调查中还发现一款印有国食健字号保健食品标志的酸奶,4杯装(每杯100克)售价为10元,这也是记者在市场上发现的唯一的一种印有保健食品标志的酸奶。

和普通酸奶相比,这种保健酸奶的配料除了在保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌之外,多了嗜酸

揭秘报道



乳杆菌和乳双歧杆菌BB-12,基本找不出什么差别。但同样是这种保健酸奶,瓶装的就没有国食健字号标志,与此同时外包装上调节肠道菌群,增强免疫力的“双功能”也换成了轻松舒畅、健康美丽“双重呵护”。

采访中,许多来买酸奶的消费者表示,“这菌”“那菌”的根本看不懂,大多都是根据品牌和价格来选择。

这菌那菌酸奶普遍都有

针对目前酸奶市场上的菌种概念和问题,记者采访了微生物学博士、常年从事微生物活性代谢物研究的山东轻工业学院副教

授刘新利。

据刘新利介绍,益生菌是对肌体有益的活的微生物,它们自身有一定的营养价值,而且对改善肠道有益菌群的平衡有帮助作用。酸奶中的益生菌一般有“保加利亚乳杆菌”、“嗜酸乳杆菌”、“乳双歧杆菌”、“嗜热链球菌”等。这些细菌一般以其细胞形态(杆菌或球菌)、生长特性(嗜酸或嗜热)等命名。

关于酸奶市场上名目繁多的菌种,他说,这些都是酸奶中普遍含有的,但是并非一种酸奶里含有的菌种越多就越好。“酸奶的优劣要看菌种的种类和性能。目前国际上公认的乳酸菌,被认为是最安全的菌种,也是最具代表性

的肠内益生菌,酸奶中以乳酸菌为代表的益生菌越多越好。”

调查中,记者发现不少产品特意点明所含菌群的数量,例如,“每1千克含有100亿个乳双歧杆菌BB-12。”对此,刘新利解释说,酸奶中含活菌的数量是它的主要指标,这些数值越大越好。

“因为如果生产时含的菌数量低,或者产品存放过程造成菌种死亡,即活菌的数值低,则对肌体起不到预期的有益效果。每日饮用100克酸奶,每克酸奶中的益生菌的含量应高于10的7次方个,这样的酸奶方能对健康有所改善和帮助。此外,质量不好或变质的牛奶才用来做酸奶的说法也是不正确的。”

百姓公益实验室
选定百名读者

本报济南3月11日讯 (记者 王倩) 本报在今年“3·15”期间联合山东轻工学院启动“幸福生活”百姓公益实验室,并将定期开放。11日,首批百名热心读者也已选定,出发时间为13日上午8时。

本报联合山东轻工业学院启动了“幸福生活”百姓公益实验室活动,经过两天的报名,确定了首次开放日的100名热心读者。12日,本报记者将电话通知热心读者,统一乘大巴前往,集合地点为新闻大厦,时间为13日上午8时。自驾车的市民可直接到长清大学科技园内的山东轻工业学院。

参加活动的热心读者将首先与山东轻工业学院5名食品安全、珠宝鉴定、汽车领域的专家现场交流,专家将对热线读者提出的问题进行解答。

现场交流咨询活动结束后,参与活动的热心读者还将参观山东轻工业学院的实验室,并在专家的指导下到实验室鉴定珠宝、食品质量等。

[illegible]