

## 人体肠道内益生菌变化图

又是一年一度的新春佳节，香喷喷的饺子和年夜饭一定让在外忙碌一年的孩子们思念不已。不过，看着父母日渐苍老的容颜，又会或多或少冲淡这团圆的喜悦。那一道道深刻在父母脸上的皱纹，也不知道刻在了多少子女的心里。

容颜的苍老无法逆转，但如果保养得当，体内却可能一直保持“年轻”状态，而让父母拥有这种由内及外的健康，才是所有子女最盼望的。那么，这种内在的健康，又由谁来主宰的呢？

### 想要永葆青春，先为肠道“减龄”

说到根基，很多人会联想到树木的“根”。而根最大的作用，就是从土壤里汲取养分，这样树木才得以枝叶繁茂、永葆青葱。而在人体里，这个“根”就是肠道，因为肠道是帮助人从食物中汲取养分的，所以，年轻的肠道是年轻体态的根基，但同时，人一旦进入衰老的历程，也是从肠道开始的。

肠道不仅是营养消化、吸收的场所，也是人体最大的免疫器官。因此，一旦肠道开始变老，人们不但没有了口福，消化不良、便秘、营养素缺乏、免疫力降低等各种健康问题都会接踵而至。所以，想让父母拥有和年轻时一样健康的身体，首先要让他们的肠道年轻健康起来。其中的道理很简单：肠胃不健康，吃得再多再好，也不吸收，甚至会增加肠胃负担，起到反作用。

真正在体内掌管肠道健康的，不是心脏，也不是肝肾，而是一些小到肉眼根本看不见的细菌。一个健康的成年人肠道约有400多种肠内菌，重约1公斤，它们中有对人体有益的，被称为有益菌，以双歧杆菌和乳酸菌为代表；有对人体有害的，被称为有害菌；也有介于二者之间，在一定条件下会致病的细菌。在人们年轻时，有益菌的数量占优势，因而可以促进人体对营养物质的有效吸收，并能维护好免疫功能。但是，随着年龄的增长，肠道开始“变老”，有益菌群越来越少，有害菌占了上风，从而使人体内环境越来越恶劣。（如下图所示）反映在表面上，就是中老年人的身体逐渐衰弱，免疫力不断下降，各种疾病乘虚而入。因此，希望永葆青春，首要做的就是为肠道“减龄”。

### 挑选益生菌，菌种和活性最重要

其实，要改变肠道老化的状况也不难，只要增加体内有益菌的数量，帮助有益菌重新占领“统治地位”就可以了。这点也已得到实践证明。例如，在欧洲一些著名长寿之乡，如高加索山区、地中海沿岸国家等，当地人常喝的自制乳品中就含有大量的益生菌。最近国外又有学者发表论文指出：每天喝200毫升含益生菌的饮品，可使高脂血症患者的血脂平均下降4.4%左右。由此可见，中老年人补充含益生菌的食品，无疑对身体大有好处。

益生菌虽好，但现在市场上打着益生菌旗号的产品实在太多了，如何从中选择适合中老年人的产品呢？让我们一起来听听专家怎么说。

中国科学院微生物所的郭兴华教授告诉记者，首先要选择菌种。比方说，益生菌中的代表双歧益生菌、乳酸菌，这两种菌使用多年，经过很多论证，其安全性和有效性都有保证，其中双歧益生菌是国际上研究最彻底、健康作用最明显的益生菌之一。另外，国内和国际微生物领域研究显示，在人体内，只有活的益生菌才能承担“肠道健康卫士”的重任。但由于人体胃中含有大量胃酸，只有确保益生菌通过胃酸“考验”活着到达肠道，才能发挥其作用。所以，大家在购买时，除了关注菌种的类别外，对菌种的活性和保存等技术指标也要多加留意。