

酸奶喝太多有啥可怕后果

健康 浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/12/04 17:30

酸奶一直是那些对牛奶过敏的人的保健圣品,大家都认为这些东西吃了有百利而无一害,一些孩子甚至把酸奶当饭吃,许多人对酸奶中的益生菌也颇具好感。但是,营养师称:如果摄取菌群过多,也会破坏人体肠道中的菌群平衡,反而使消化功能下降。

菌群过多影响消化功能

尽管添加有益生菌群的酸奶普遍比普通酸奶价格高出几毛钱,但多数人还是愿意选择这类产品。 菌种多就一定有益吗?营养学专家何俊认为,酸奶中添加的菌群虽然"名目繁多",但作用大同小异 ,主要是有利于人体消化吸收。不过,由于菌群需在低温冷藏条件下才能存活,所以包装上标明的活 菌群的数量与饮用时的数量是不一致的。另外,如果摄取菌群过多,也会破坏人体肠道中的菌群平衡 ,反而使消化功能下降。

保存不当活菌变死菌

细菌是十分微小的,数量也特别多,其实人体中的细菌数量多得不可计数,100亿个在其中根本不算什么。人体肠道中既有一些有效菌(益生菌),又有一些致病菌,它们相互制约、发生作用。在理论上看,肯定是有效菌越多越好。活性益生菌单位含量100亿个绝对没有超过合理的量,甚至200亿个也都可以的。