

一根吸管上热搜 “喝杯咖啡补100亿活菌” 靠谱吗？

最近，某品牌咖啡的乳酸菌美式重新回归，搭配一根内含百亿活菌的特色吸管迅速刷屏社交平台。“喝咖啡同时补充益生菌”的新奇组合，精准击中年轻人养生需求。不少网友好奇，标注的百亿益生菌真能顺利抵达肠道、调节肠胃吗？



漫画：严勇杰

1 供应紧张 部分门店暂无货源

这款爆火的乳酸菌美式最大亮点，是独立封装的透明益生菌吸管。吸管内部装有白色冻干益生菌颗粒，两端“配备滤网锁住菌粉”。饮用时咖啡液穿过吸管，颗粒逐步溶解，活菌随之进入饮品中。商家宣传每根吸管含有不少于100亿CFU活性益生菌，实现喝咖啡、补益生菌同步进行。

记者查询品牌小程序发现，该饮品供应紧张，不少区域门店暂无货源。“益生菌+咖啡”的创意搭配，直击当代年轻人一边喝饮品解馋、一边注重肠胃养护的心理需求，迅速成为各大社交平台热门打卡饮品。不少体验网友分享口感：不加吸管是清爽果咖风味，加入益生菌吸管后，饮品甜度小幅上升，增添了柔和的乳酸菌风味。

2 100亿出厂活菌 ≠抵达肠道有效活菌

亮眼的“百亿活菌”数字，很容易让消费者认为活菌数量越高，调理肠道效果越好。宁波市医疗中心李惠利医院临床营养科主任金科美医生表示，产品标注的100亿CFU，仅仅是益生菌出厂时的活菌数量，不等于最终顺利抵达肠道、发挥作用的活菌数量。

“益生菌想要发挥作用，需要闯过胃酸、胆汁两大难关。”她解释，人体空腹状态下，胃液pH值低至1.5~2.5，强酸性环境会杀灭绝大多数益生菌。即便选用耐酸能力较强的菌株，经过胃部消化后，活菌数量也会出现大幅衰减。

有网友质疑，益生菌大多需要冷藏保存，这样常温下存放或者和热咖啡冲泡，益生菌还有效吗？

金科美通过商家宣传的文案找到了答案，该产品采用的是知名专利明星菌株——BC99卫斯曼菌株。“这款益生菌耐高温、耐胃酸、耐胆汁，稳定性强。”吸管内生菌属于冻干休眠颗粒，依靠冷冻干燥技术抽走菌体水分，让益生菌进入休眠状态，配合密闭干燥的吸管结构，能够在常温环境下稳定保存，不易失活。

3 喝完通便效果明显？ 多重因素共同作用

不少网友表示“喝了有通便效果”，但金科美表示，益生菌在临床上可辅助改善便秘、腹泻问题，但效果存在明显个体差异，每个人胃肠道环境不同，对菌群的反应各不相同。

大家感受到的通便效果，是多重因素叠加而成：一方面是益生菌的辅助作用，另一方面咖啡因本身能够促进肠胃蠕动，加上冰饮对肠道产生刺激，多种条件共同促成排便反应，不能单一归结为益生菌的功效。

肠道微生态是一个复杂的生态系统，益生菌被认为通过调节肠道稳态、增强肠道屏障功能、产生有益的微量物质和改善免疫功能等方式对人类健康产生积极影响，但需要同时满足菌株优质、具备防护工艺、规律补充三大条件。仅仅依靠产品出厂高活菌数量，无法稳定实现肠道养护效果。

“对于便秘、肥胖等人群，服用益生菌确实可以起到一定的辅助通便作用。”金科美强调，但想要养护肠道，不能单纯依赖益生菌饮品。日常还需要搭配多样化饮食、充足膳食纤维、规律作息与适度运动。如果长期存在顽固便秘、反复腹泻等肠道问题，建议前往医院开展肠道菌群检测，由医生制定针对性干预方案。

需要提醒的是，活菌吸管咖啡并非人人适配，饮用存在禁忌人群。官方提示婴幼儿、孕妇、哺乳期女性，以及慢性胃炎、肠炎、经常性腹泻等肠胃疾病人群，不建议饮用。肠道敏感人群初次尝试，有可能出现腹胀、肠鸣、轻微腹泻等不适症状。

4 营养师建议： 不妨多摄入 天然发酵食品

健康人群肠道菌群本身处于动态平衡状态，偶尔饮用没什么问题，但不必长期依靠这款饮品补充益生菌。“相比网红饮品，通过天然食物摄取益生菌性价比更高、效果更稳定。无糖酸奶、原味发酵乳、纳豆、低盐泡菜等天然发酵食品，含有多重活性益生菌，搭配膳食纤维，能够更好滋养肠道菌群。”金科美建议。

她提醒广大市民，可以把这款活菌吸管咖啡当作偶尔尝试的趣味饮品，但不要抱有“喝一杯就能养好肠胃”的期待。益生菌饮品属于休闲饮料，不能替代药物治疗肠道疾病。肠道养护没有捷径，均衡饮食、良好作息、适度运动才是基础。

记者 陆麒雯
通讯员 张林霞
实习生 李烁冉



乳酸菌美式。

12岁男孩查出4种代谢病 孩子白白胖胖未必是健康

“孩子白白胖胖，身体才结实。”这是很多家长根深蒂固的育儿认知，也是最容易坑娃的健康误区。在大家的固有印象里，高血压、高血脂、糖尿病、脂肪肝，都是中老年人才会得的慢性病。但如今，这些“老年病”正在悄悄找上孩子。

12岁男孩突发异常 一查全身代谢出问题

12岁的聪聪（化名）身高160cm，体重却达到了73kg，妥妥的重度肥胖。

前段时间，聪聪出现了奇怪的症状：喝水量暴增、频繁小便，这种异常情况持续了整整一个月。家长察觉不对劲后，赶紧带着孩子来到北仑区人民医院就诊。入院检查数据显示：聪聪的随机血糖、糖化血红蛋白远超正常标准，尿糖、尿酮、血酮全部呈阳性，血糖已经出现严重紊乱。不只是血糖问题，进一步系统检查发现，孩子还同时患上了脂肪肝、血脂异常。

最终，聪聪被确诊为：2型糖尿病、重度肥胖症、非酒精性脂肪肝、血脂异常，多项代谢疾病集中发病。

小小年纪，四种代谢疾病扎堆出现，本该朝气蓬勃的少年身体，早早亮起了健康红灯。

精准对症治疗 居家健康管理

针对聪聪复杂的多病共患情况，医院儿科团队立刻制定了个性化专属诊疗方案。一方面通过胰岛素治疗快速调控血糖，稳定身体各项指标；另一方面联合营养科医生，根据孩子的身体情况、饮食习惯，量身定制饮食调理方案，从根源上调整饮食结构。

经过4天规范的住院治疗，聪聪紊乱的血糖逐步恢复平稳，身体不适症状明显缓解，顺利出院。

为了避免病情反复，巩固康复效果，医护团队特意家长定制了全套居家管理方案：要求家长每日精准记录孩子的血糖数值、胰岛素使用剂量、一日三餐及零食饮水等关键信息，定时反馈监测数据。医护人员根据每日监测情况，动态跟进指导，优化干预方案，全程保驾护航。

目前聪聪出院已一周有余，血糖控制稳定，整体康复状态良好。

儿童慢性病 正在全面低龄化

事实表明，儿童肥胖，从来不是“可爱”，而是慢性疾病的开端。曾经只属于中老年人的代谢病，如今正在快速低龄化，而肥胖就是最大的诱因。

更值得警惕的是：儿童时期的肥胖和代谢损伤，并不会随着长大自动消失。如果没有及时干预，这些身体损伤会持续伴随孩子成长，埋下成年后患上严重慢性病的终身隐患，彻底打乱孩子的一生健康。

北仑区人民医院儿科刘瑜副主任中医师提醒，家长需摒弃“胖即健康”的误区，做好儿童体重管理。日常严控高糖高脂零食，培养规律健康饮食，同时督促孩子坚持运动、增加户外活动。

记者 任诗好 通讯员 杨文颖