

# 酸奶中的乳酸菌有几个能活着被送到肠道中？

日本易食研究所 大林惠运

酸奶是以能维持肠道的最佳状态而闻名的。因为酸奶中含有大量的乳酸菌，可以增强肠道内的益生菌群与坏的菌群抗衡的力量。但这到底是真的还是假的呢？是否有研究数据进行过在人体内的实验证据？

乳酸菌最初是在 1857 年由法国的微生物学家巴斯特发现的。以后俄罗斯的获得诺贝尔生理学/医学奖的免疫学家梅契尼科夫在保加利亚旅行中发现了该国的养乐多的饮用者长寿的情况，于 1908 年提出大肠内细菌产生的腐败物质是人体老化的原因，而养乐多内所含的乳酸菌可以将大肠内的使人体老化的细菌驱逐的理论，自己身体力行，大量摄取养乐多，同时，又成为养乐多在欧洲普及的功劳者。

他临终前，曾嘱咐亲友将其遗体解剖，调查他肠内的变化。但当时没有实现他的遗言。遗憾的是，最初他提倡开发的养乐多中的乳酸菌，在到达胃部后，经过胃酸的洗礼后，已经全部死绝，根本无法到达肠道。以后，随着制造技术的进步，说是新型的乳酸菌可能活着到达肠道了。也出现了许多乳酸菌能改善肠内环境的研究报告。但是，最近的研究还是无情的指出，即使是人们摄取的乳酸菌被活着送到肠道内，也无法在肠道内定居，更不用说增殖了。也就是说，人造的乳酸菌到了肠道内是黑户口，无法得到定居权，而且还被断子绝孙。所幸，乳酸菌的尸体还具有预防疾病的效果。

所以，养乐多也好，酸奶也好，只是在假说上对人体有益，真正是不是通过人造乳酸菌的摄取而产生作用的结论，还没有确切的科学证据。

近年来，在媒体和厂家的宣传中，最新开发出了对胃酸有强力的抵抗作用的新型乳酸菌。从这个宣传上来看，证明了迄今为此生产的养乐多也好，酸奶也好，都是毫无作用的。因为它们所含的乳酸菌，在被刚送到胃部，离肠道还很远的地方，就已经全军覆没了。所以，现在用一个新的理论来回答人们的质疑，结果自相矛盾，得到的是将此前的酸奶，养乐多的无效进行了证实。要想依靠人造的乳酸菌来改善肠道内的环境，迄今为此还只是乌托邦式的空想而已。

而养乐多之类的饮料中，另外含有大量的糖分，摄取过度的话，反而会对人体的健康造成影响。

与其欲通过喝酸奶或养乐多来改善肠道环境，倒不如多吃些富含水溶性膳食纤维的食物效果要好得多。因为，肠道内的益生菌跟人一样，需要有营养素来滋养，而益生菌最喜欢的营养素就是水溶性膳食纤维，能借助水溶性膳食纤维的发酵来进行繁殖。

蔬果中所含的水溶性膳食纤维很多，而在不计其数的蔬果中，含水溶性膳食纤维的冠军当属芥头。

关于膳食纤维的介绍，将放在下次详细说明。

2016年7月25日