

“网红”益生菌是个什么菌？

要说营养界现在什么最火？“益生菌”肯定是流量担当，一时风头无两。然而迷恋它的消费者们，也同时有很多疑问，益生菌到底是什么菌？对普通人到底有没有实质性益处？

据相关营养专家介绍，益生菌可以平衡肠道的PH值，促进体内菌群平衡，从而让身体更健康。简而言之，益生菌是一种可以保持消化道有益菌和无益菌平衡的一种活性微生物。

关于肠道微生物，有一个占位理论：假设肠道里面有100个位置，其中50个是益生菌，另外50个是致病菌，我们摄入的益

生菌可以占用致病菌的位置，益生菌占比越大，致病菌致病的可能性越小。

益生菌在肠道内的生存状况因人而异，不存在适用于所有人的万能益生菌。值得注意的是，接受抗生素的治疗后，服用益生菌不仅不能帮助恢复和改善肠道系统，还会造成肠道微生物系统混乱。

益生菌与人类的健康长寿息息相关，数千年来，人们一直食用的食物如酸奶、豆豉、纳豆、泡菜、酸菜以及红茶菌等都是益生菌食品，这些食物在满足我们味蕾的同时，还有益于人们的健康。

常见的益生菌、双歧杆菌、乳酸杆菌和链球菌等，他们与肠黏膜紧密结合，构成肠道的一道屏障，抑制条件致病菌的过度生长，阻挡外来致病菌的入侵。益生菌还刺激肠黏膜分泌黏液及细胞因子，这些物质可以抵御病原菌侵入。除此之外，益生菌可以促进免疫球蛋白的分泌，起到免疫调节作用。

目前，人们对细菌的认识还远远不够。迄今为止，虽然国内外很多实验已证实益生菌与肥胖、过敏、炎症、多发性硬化症、类风湿性关节炎、红斑狼疮、帕金森氏症、癌症的发生都有

一定的内在联系，但确切机制并不明了。不过，也有研究人员表示，益生菌的有效性并未经过严格的临床试验，食品和药品管理局也从未给出官方认证。

关于补充益生菌的作用，研究表明，在针对肠道调节、调节免疫、缓解过敏、抑制癌症以及女性健康等方面，益生菌有许多积极的作用，虽然大多数被声称的功效仍欠缺充足的证据，但也几乎没有副作用的报道。

然而，益生菌制品再好，也不能天天吃。对于身体健康和饮食结构科学合理的人来讲，少吃或不吃



益生菌制品也是可以的。对于2岁以下的婴幼儿，不建议补充益生菌，因其肠道菌群正处于建立期间；对于年龄偏大的人来说，

受年龄、疾病、药物、饮食等影响，其肠道菌群可能存在益生菌不足的情况，可以适当使用益生菌制品。（据新华社报道）

◎小科普



90分钟是一个睡眠周期

对于睡眠，人们普遍相信8小时是最恰当的。一旦少于这个时间，有些人就觉得精神不济、衰老变快，想方设法要把睡眠时间补回来。其实，8小时并不是睡眠的最佳时长，以90分钟为周期计算更科学。

人一晚上的睡眠要经历4~5个周期。按照脑波状态，每一个睡眠周期分为“快速眼动”（做梦的睡眠）和“非快速眼动”（不做梦的睡眠）。正常情况下二者交替进行，一个晚上大约交替4~5次。成年人每个睡眠周期在90分钟左右，其中每一个周期里又分为入睡、浅睡、熟睡、深睡和快速眼动五个阶段，一整个周期的长度平均下来是90分钟。英国睡眠协会前会长尼克·利特尔黑尔斯表示，睡眠以90分钟为一个睡眠周期，每天睡足就会神清气爽，但在修复周期途中醒来，就会感到疲惫。这一规律叫做“R90法则”，最重视的就是周期，即把1天分为16个单位，每个单位长90分钟。每晚睡眠时间最好是90分钟的倍数，可以是7.5小时或者9小时。按照“R90法则”，人们不必追求每天都睡得很好，只要每晚经历5个睡眠周期，每周睡满35个周期就好。如晚上11:30入睡，最好在早上7点醒来；晚上12点入睡，最好在7:30醒来。若实在无法到达35个周期，只要保证固定时间起床，按照固定周期睡眠，每周睡28个周期以上，也不会太疲倦。

但是，现代人的生活往往是这样的：新出的电视剧得看、朋友圈得刷、没完成的工作得做……只好把这些白天干不完的事交给漫漫长夜，周末再补觉。如果偶尔熬一次夜，补觉完全没问题，可在第二天中午或傍晚插入一个30分钟或90分钟的小修复周期，均匀地把疲劳分摊，不必在周末恶补。假如经常熬夜，想补回来就很难了。日夜作息就像舞蹈，跳错或跳漏一个节拍后拼命去补，会导致后面的节奏全部打乱。最好还是等到正常睡眠时间再补觉，并且第二天起床时间也不要太晚。不分白天黑夜倒头就睡，会破坏已有的睡眠习惯，使正常睡眠时间里难以入睡，从而导致更严重的失眠。（据《生命时报》）

◎小妙招

湿衣服快速拧干小诀窍

手洗衣服不容易干，需要晾很久。今天小编就来教你一个方法，能够快速晾干手洗的衣服，比洗衣机甩干还干的快。将湿衣服包进干毛巾里面，使劲拧几下就可以了

如果你洗了很多件衣服，需要用洗衣机甩干的话，也不妨试试这个方法，在里面加一条干毛巾。做一个测试，把衣服放进洗衣机，等机器工作完成后，拿出清洗的衣服，测试湿度，显示含水量20%。如果在要甩干的衣服里面加一条干毛巾，甩干后衣服的含水量，竟然只有10%！足足少了一倍的水分，衣服自然也就干的更快了。

文/巧 姐

◎主妇手册



排骨南瓜盅

南瓜中丰富的果胶有很好的吸附性，能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质，还可以保护胃黏膜，促进溃疡愈合。南瓜中含有生物碱、葫芦巴碱、南瓜籽碱等，对防癌有积极意义。此外，南瓜还含有丰富的维生素E和胡萝卜

素，有一定的抗衰老、护眼、护心功效。

食材

小南瓜1个，猪肋排250克，豆豉、姜、蒜、酱油、花生油各少许。

做法

1. 将猪肋排切小块，放锅中焯水。
2. 豆豉洗干净，压碎，便于猪肋排入味。
3. 取姜、蒜切碎，和猪肋排、豆豉一同放入碗中，然后加入酱油、花生油，腌制15分钟。
4. 小南瓜洗净，在近瓜蒂1/5处切开，挖去里面的瓜瓤和瓜籽，将小南瓜挖成中空状，做成南瓜盅。
5. 蒸锅加水置火上，待水烧开后，将南瓜盅连蒸20分钟。
6. 将腌制好的猪肋排连同酱汁放入南瓜盅内，再蒸20分钟即成。

文/小 易



回勺面

回勺面，又称“回烧面”，是走西口的山西人带到呼和浩特市的经典面食。以过油肉、煮熟的刀削面为主材，辅以绿豆芽、蒜薹回锅爆炒而成，荤素搭配，半菜半饭，实惠美味。在滑嫩的过油肉，挂满酱汁、劲道微黄的面条诱惑之下，再讲究的人也会忍不住配几瓣新蒜才会吃的酣畅淋漓。

大蒜怎样保存不发芽不空心？

大蒜的保存是一个比较头疼的问题。大蒜保存不当，一段时间后就会开始发芽，尤其是在冬天。大蒜发芽会用掉蒜瓣本身的营养，造成了大蒜干瘪空心状态。

介绍一下几种大蒜保存方法：

食盐保存 买回来的大蒜装到袋子里，倒入一些食盐。然后把袋口封好，把袋子内的空气尽量多地排挤出。袋子里的空气越少越好，大蒜保存的时间长，发芽率降低就不会变成空心的。

小苏打保存 用小苏打保存的道理，其实和食盐保存的道理差不多。植物都是会呼吸的，存放久了容易潮湿，潮湿就容易发芽。把大蒜装进放有小苏打粉的袋子，把袋口扎紧，尽量减少空气的接触。小苏打会吸收水分，降低蒜的发芽率。

文/菲 菲