

# 双歧酸奶 与健康长寿

□李寿森 宋如森

据调查,我国长寿地区广西巴马县百岁老人的肠道中,双歧杆菌的含量为普通人的100倍。由此可见,长寿与双歧杆菌有着必然联系。

南京市卫岗乳制品厂最新研制生产的“双歧酸牛奶”采用原料牛乳酸接种双歧杆菌等乳酸菌,经分自发酵工艺精制而成。产品具有风味纯正、营养丰富、活菌数高的特点。今年九月,专家鉴定认为该产品达到了国内领先水平。

双歧杆菌是人体肠道内正常群成员中的有益菌,它的生长繁殖贯穿于人的整个生命历程中。双歧杆菌只有在患病或衰老时,才有所减少。

双歧杆菌及促进因子作微生态制剂的突出作用是“有病治病、未病防病、无病保健”。因此体弱者、健康者均可食用,以增强体质,延年益寿。

双歧杆菌的突出作用有:

**生物屏障作用** 双歧杆菌进入肠道后与肠粘膜细胞紧密连接,形成一个细菌保护层即菌群屏障。同

时产生活性代谢产物,形成化学屏障。菌群屏障与化学屏障发挥生物拮抗,抑制腐败菌过度生长,分解有害物质。

**增强免疫调节作用** 双歧杆菌能提高机体免疫水平,增加机体抗病能力。

**营养作用** 双歧杆菌能合成多种维生素,如VB<sub>1</sub>、VB<sub>12</sub>、叶酸等,并促进钙、铁等多种营养物质的吸收。同时,通过发酵使蛋白质、脂肪、糖被分解,有助于消化吸收。

双歧杆菌还具有防治腹泻、便

秘和维护肝功能、控制内毒素血症以及抗肿瘤、抗衰老的作用。

牛奶作为营养的天然食品,不仅价廉物美、饮用方便、普及率高,而且丰富的营养成为双歧菌发酵良好的培养基。因此以牛奶为原料的双歧杆菌及促双歧因子精制而成的酸牛奶制品,不仅营养丰富,利于消化吸收,而且可以补充大量双歧活菌,促进体内双歧菌繁殖,具有良好的整肠作用。

双歧杆菌酸牛奶将成为21世纪新一代发酵乳制品。

## 戒烟好处多

辽宁  
何汝安

吸烟是人类健康的大敌,一害自己,二害他人。据统计资料,世界每年因吸烟引起疾病死亡的有300万人,每10秒钟就有1人因吸烟而丧命。鉴于吸烟的严重危害,现在全国绝大多数城市的公共场所已禁止吸烟。为了个人和他人的健康,戒烟已成为当务之急。

戒烟后到底有什么好处?

8小时以后:体内尼古丁、一氧化碳含量减少一半。

24小时以后:血氧含量恢复正常,心脏病发作机会开始下降。

72小时以后:体内残存尼古丁几乎排空。

1周以后:开始感受到空气清新,食物有美味,身上不再有烟臭味。

两周以后:牙齿变得较白,呼吸变得顺畅。

1个月以后:循环系统改善,胃溃疡发作机会降低,皮肤弹性、色泽好转。

两个月以后:呼吸系统疾病减少,不容易感

冒。

3个月以后:咳嗽、喘息明显减少,肺功能平均提高5~10%。

1年以后:因吸烟导致的冠状动脉疾病危险性降低一半。

5年以后:罹患口腔癌、食道癌、咽喉癌及心脏病发作之危险降低一半。

10以后:中风危险性减到与不吸烟者接近,肺癌发生危险性降低一半。

20年以后:得病几率和不吸烟者一样。

鉴于上述戒烟的诸多好处,吸烟朋友应尽早把烟戒掉,青少年朋友更不要染上吸烟的习惯,以保持身心健康。

