



中国营养学会  
益生菌益生元与健康分会

# 中国益生菌益生元 消费者调研报告

2022年5月



# 研究目的及方法

## 研究背景及目的

益生菌和益生元是目前市场上增长很快的两个品类，但消费者对产品的认知和使用方面存在很大混淆和误区。为促进消费者对益生菌益生元概念及产品的认知，科学选择益生菌益生元产品，同时促进产业健康发展，中国益生菌益生元与健康分会启动了《益生菌益生元消费者指南》项目，并拟定于2022年5月29日发布初稿，旨在以科学为基础，“共识”（中国营养学会益生菌与健康共识，益生元与健康专家共识）为标准，为消费者提供合理的指导，帮助消费者理性认识和使用益生菌和益生元类产品，改善自身健康。

本次消费者研究作为指南制定的一部分，旨在了解当前各类消费者对益生菌、益生元的认知、理解及相互区分度，解析消费者当前的益生菌、益生元产品使用习惯及态度，挖掘消费者对益生菌、益生元产品的需求，找到消费者的认知及使用误区，明确指南需要重点聚焦的方面。

## 研究方法

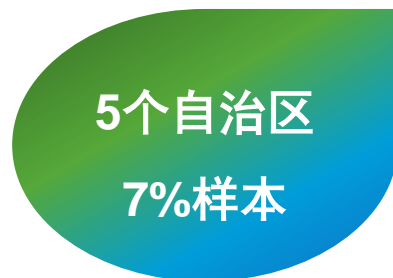
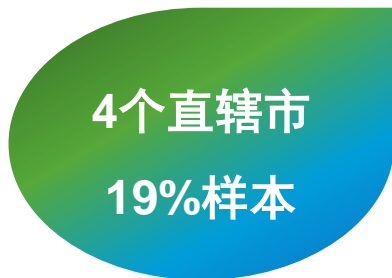
定量研究，中国好营养随机在线消费者调研（以中国营养学会益生菌益生元与健康分会的名义发起）

全国性消费者调查，覆盖全国绝大部分省、直辖市、自治区

数据采集时间：2022年3月18日 - 4月22日

# 成功样本量及覆盖区域

本次消费者调研一共采集到10134份合格样本，覆盖以下行政区域：



广东省  
河北省  
山西省  
山东省  
辽宁省  
江苏省  
吉林省  
浙江省  
湖北省  
四川省  
黑龙江省

河南省  
福建省  
湖南省  
陕西省  
云南省  
安徽省  
贵州省  
江西省  
青海省  
海南省  
甘肃省

北京市  
天津市  
上海市  
重庆市

内蒙古自治区  
广西壮族自治区  
新疆维吾尔自治区  
宁夏回族自治区  
西藏自治区

澳门特别行政区  
香港特别行政区  
台湾省

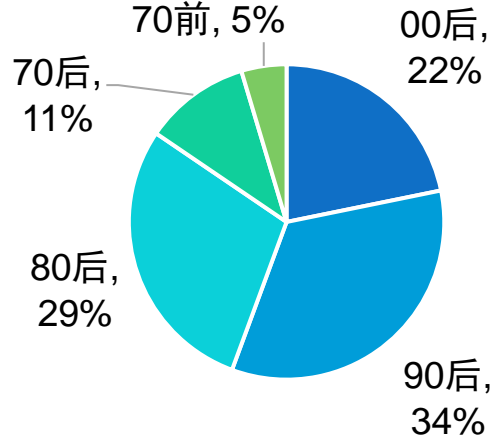




# 样本构成

多为80后、90后、00后人群，女性为主，已婚有孩或单身无孩家庭。

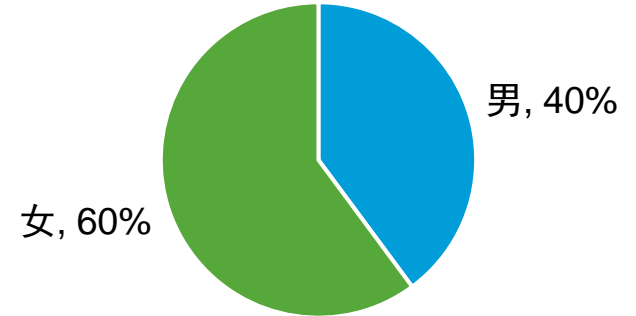
## 年龄



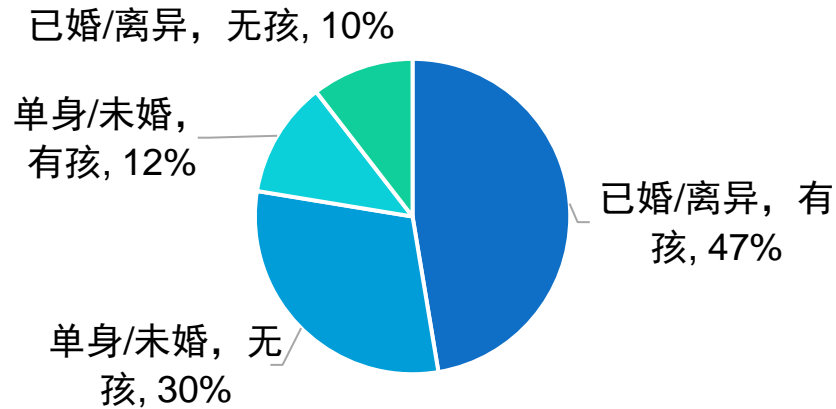
本次调研样本以80后、90后及00后人群为主，这三类年龄样本比例占到84%。

分性别来看，女性样本略多，男女比例为4:6。

## 性别

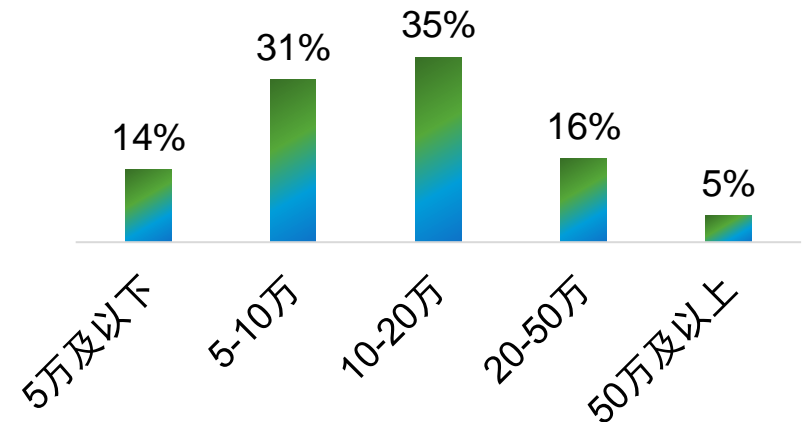


## 婚姻状况



被访者家庭结构，有孩子的已婚或离异人群比例接近50%，其次是没有孩子的单身未婚人群占比为30%。

## 家庭年收入



被访者家庭年收入主要集中在5-20万区间，平均家庭年收入为16.1万。

平均家庭年收入：16.1万/年

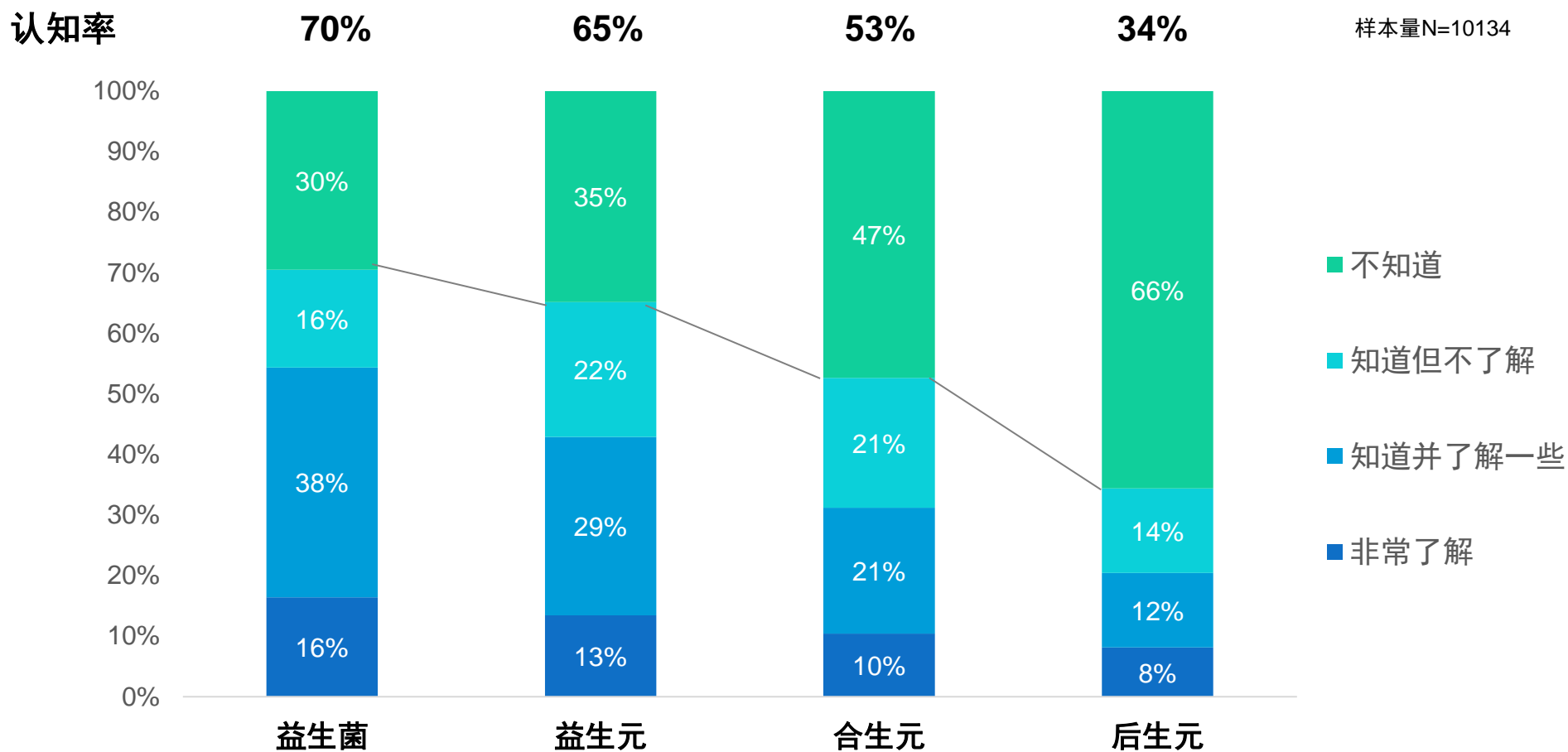


# 认知与了解 被访者对益生菌最为熟知，其次是益生元及合生元，后生元相对较为陌生。

益生菌的认知率相对最高，达到了70%；54%的被访者声称非常或有些了解益生菌。

益生元的认知率略低于益生菌，为65%；43%的被访者表示非常或有些了解益生元；22%知道但不了解。

合生元的认知率超过了半数，为53%，21%知道但不了解；后生元的认知率相对最低，为34%。

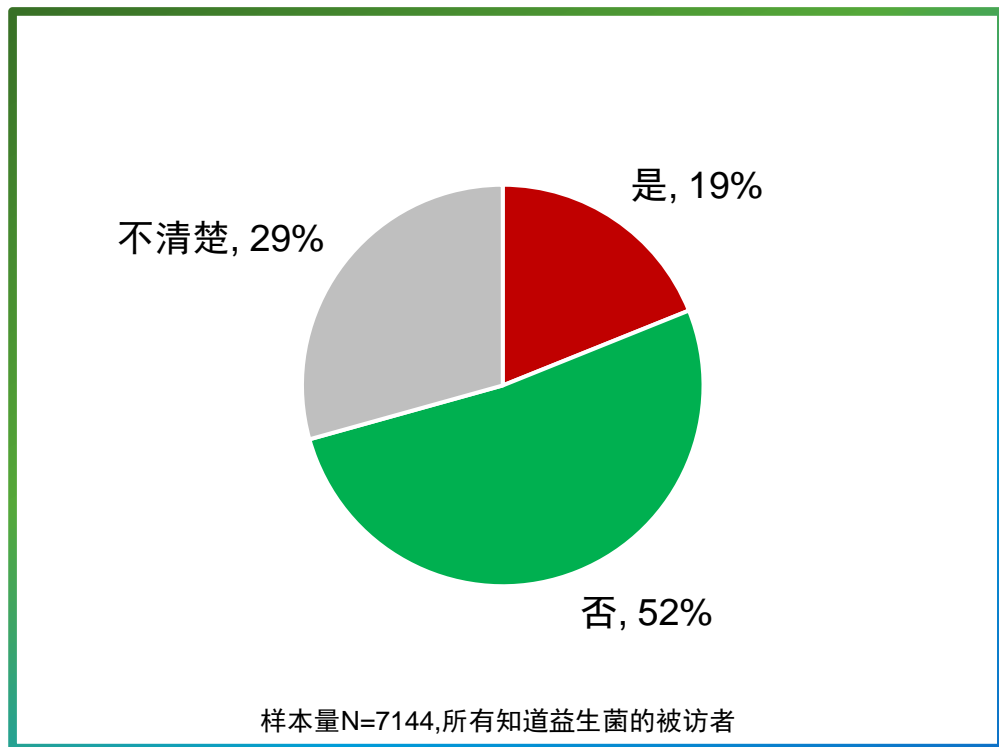




# 概念区分 知道益生菌与益生元有区别的比例为77%，认为益生菌必须是活菌的比例只有52%。

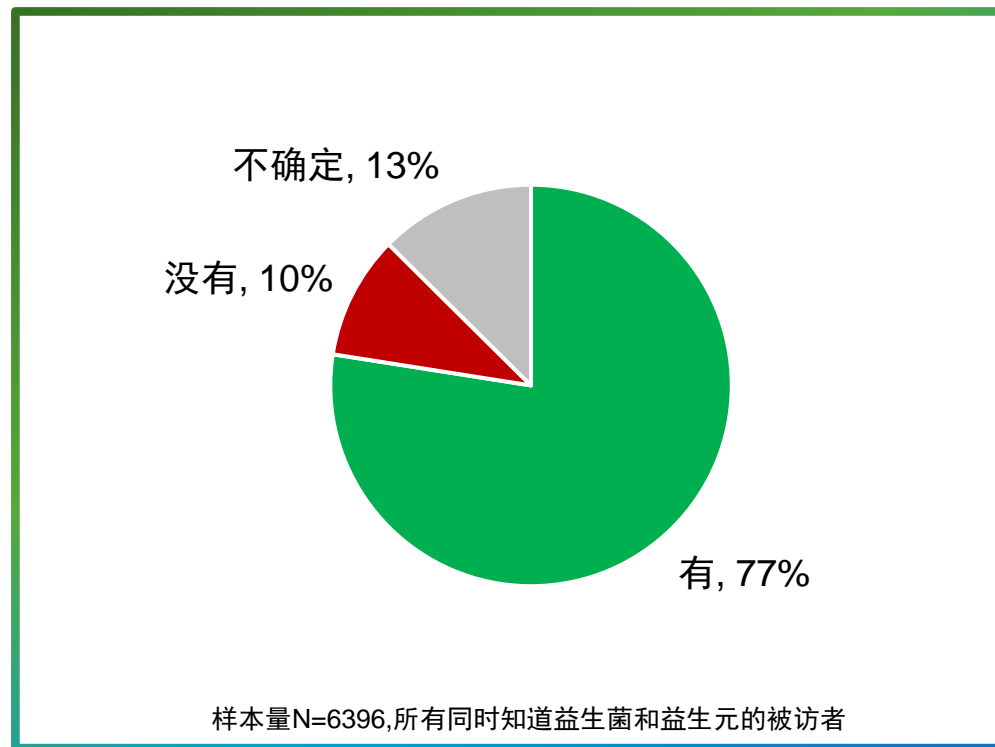
在所有知道益生菌的被访者中，52%表示清晰地知道死菌不是益生菌，但仍然有19%认为死菌也是益生菌，剩下的29%表示不清楚。

### 您觉得死菌是益生菌吗？



在所有同时知道益生菌和益生元的被访者中，77%认为二者之间是有区别的；10%混淆了益生菌和益生元，认为二者没有区别；剩下的13%表示不确定。

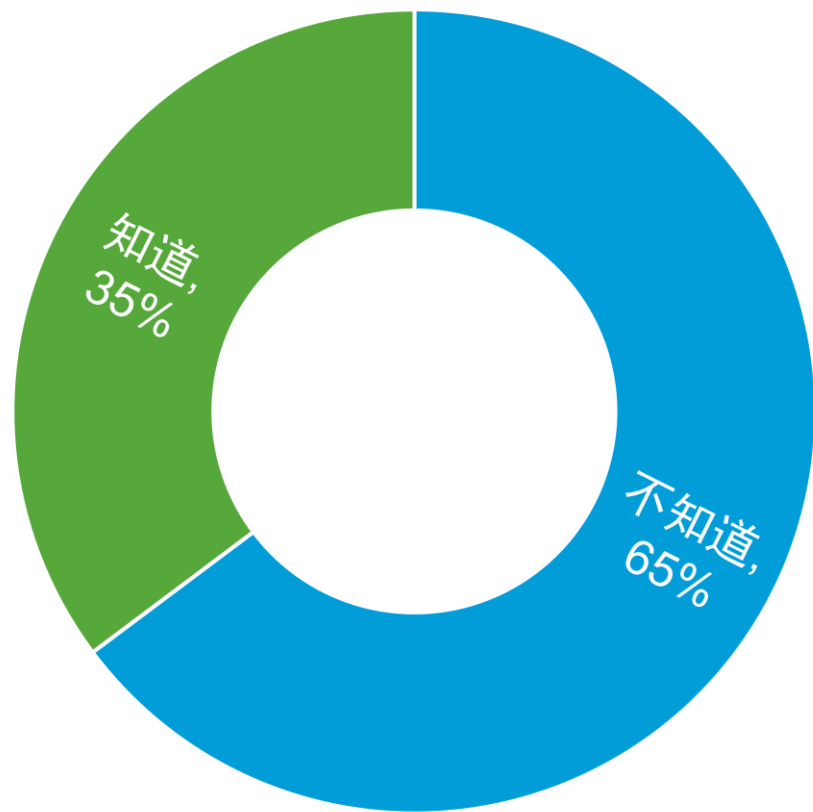
### 您觉得益生菌和益生元有区别吗？





# 是否知道如何选择适合自己的益生元产品

知道的比例仅为35%!



样本量N=6605,所有知道益生元的被访者

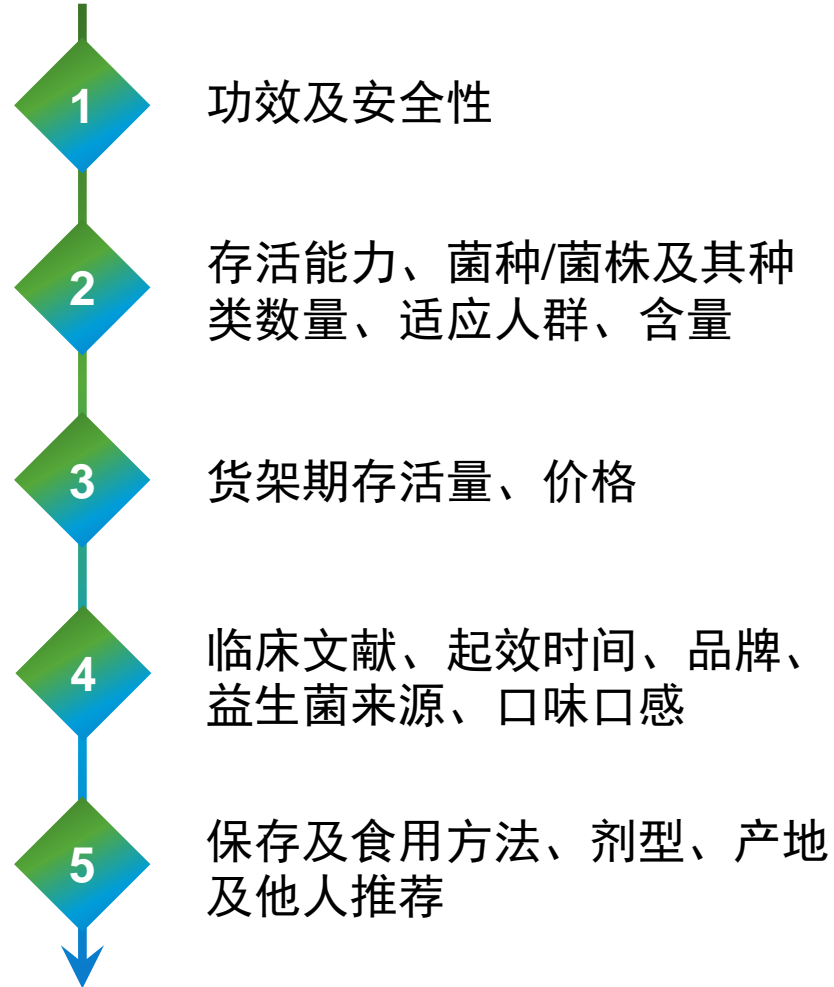




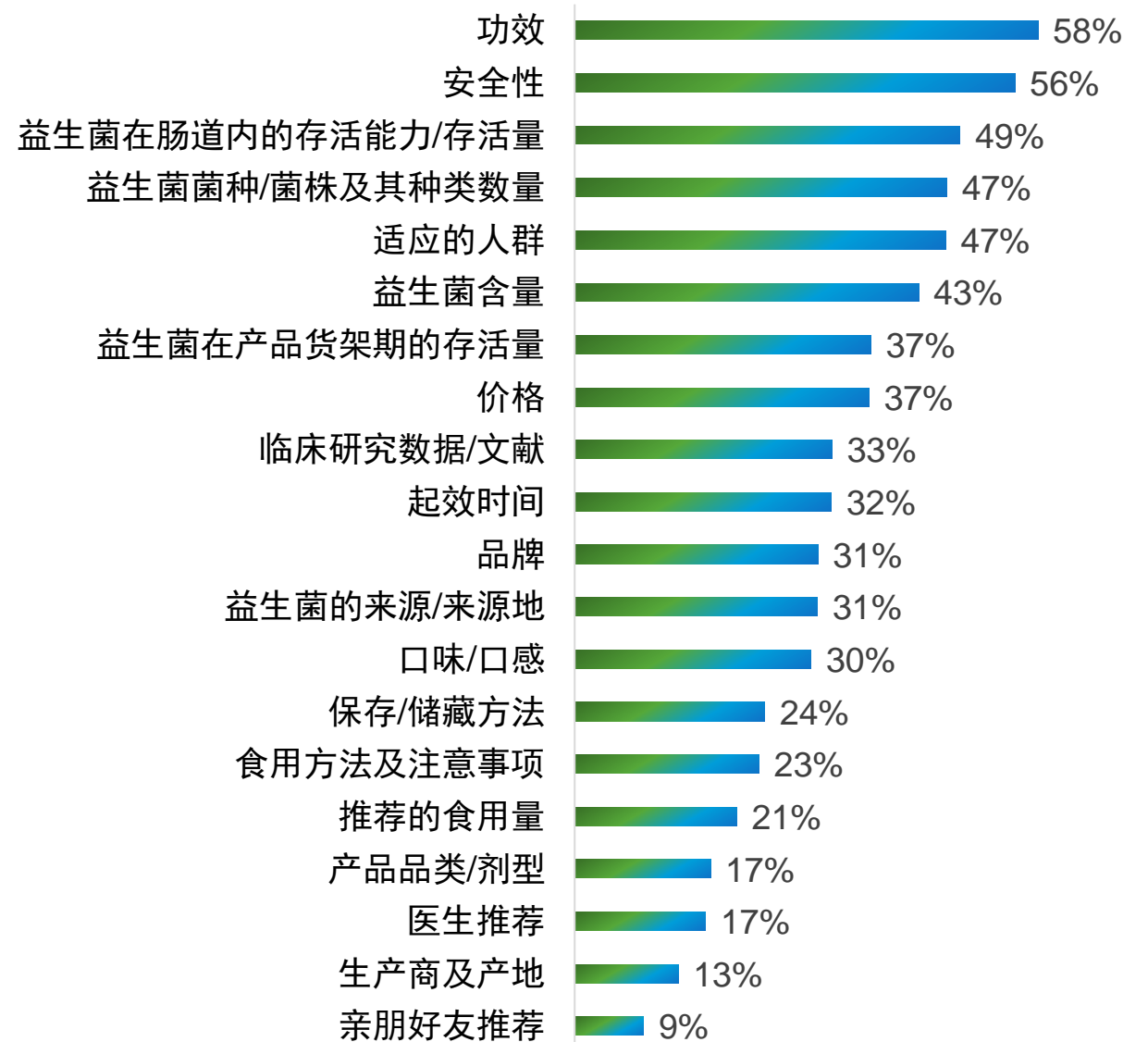


# 选择益生菌产品的考虑因素 功效及安全第一，其次是活性/菌种/菌株/适应人群/含量。

在选择益生菌产品时，首要考虑因素是功效及安全性，其次是益生菌在肠道内的存活能力、菌种/菌株及其种类数量、适应的人群和益生菌的含量。



### 选择益生菌产品时需要考虑的因素

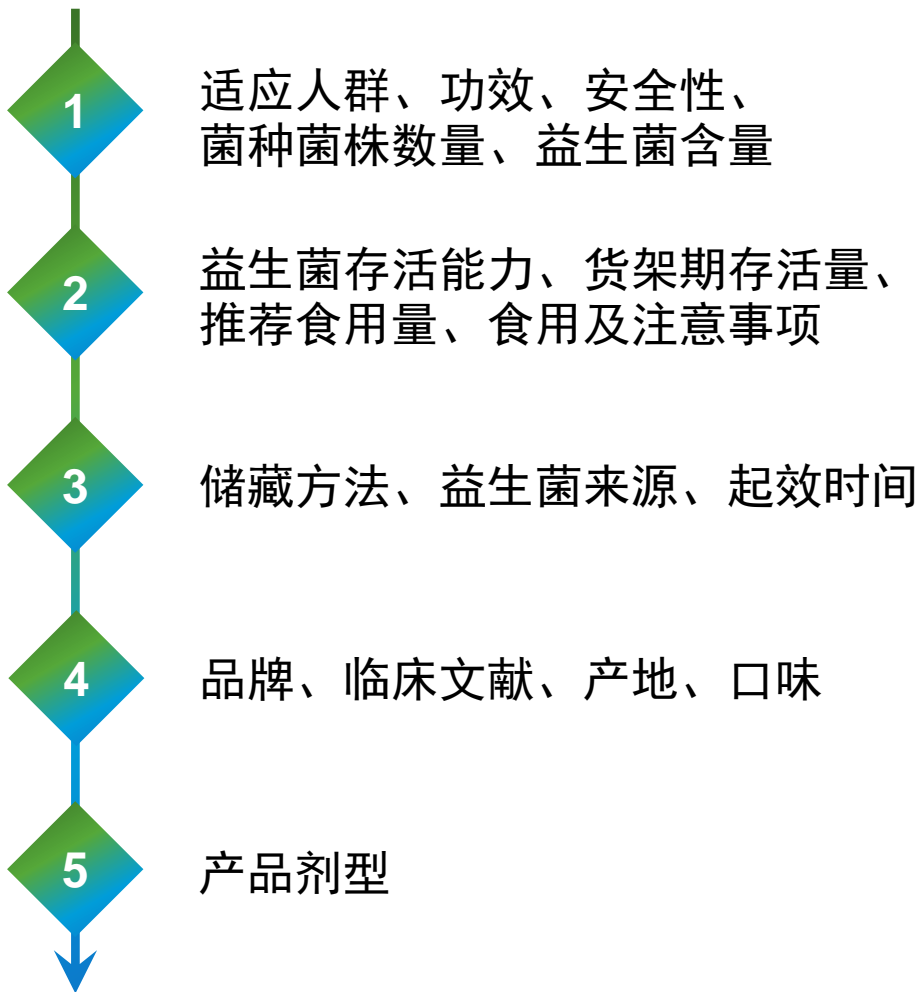




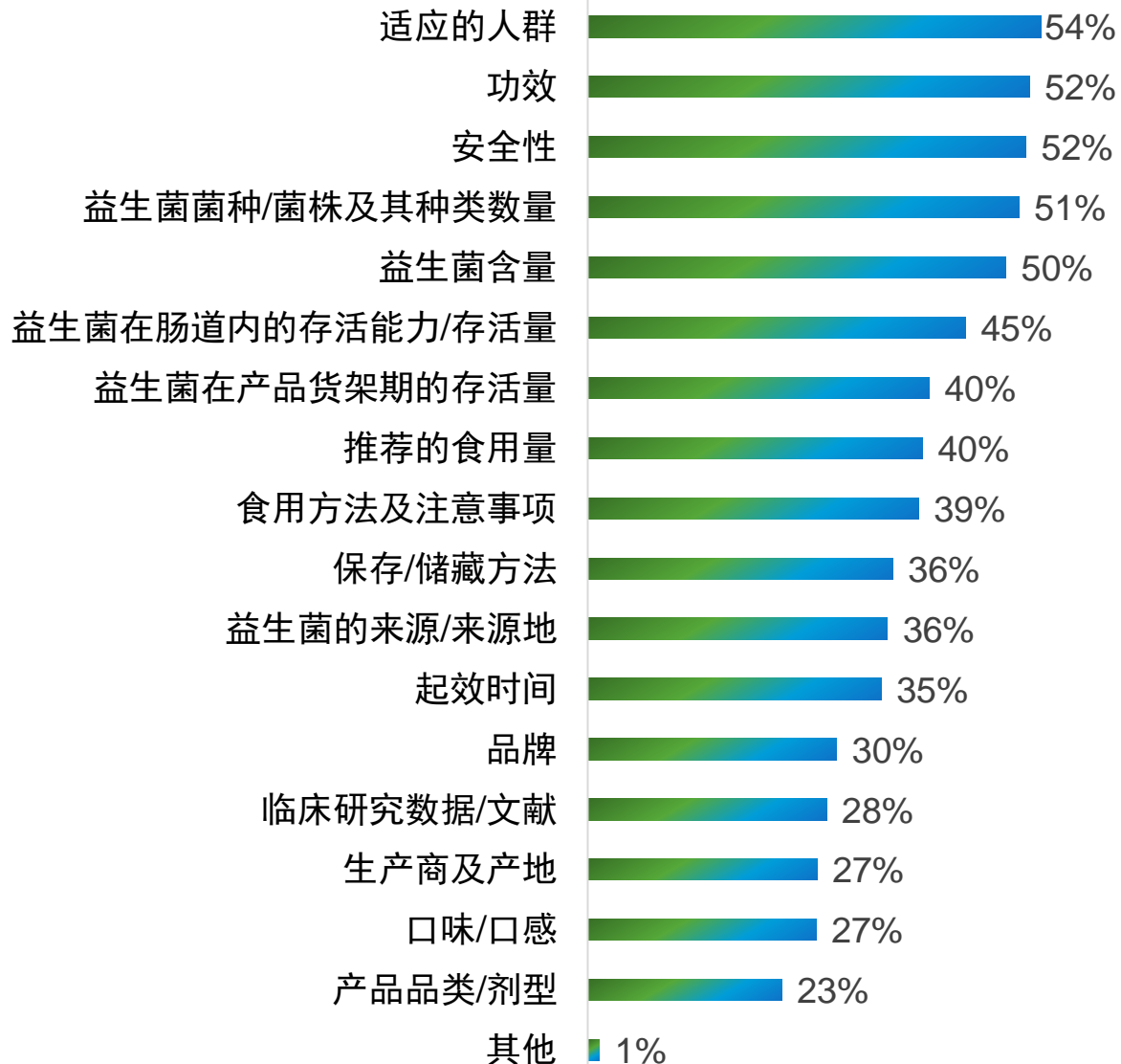


# 益生菌产品包装信息 适应人群、功效、安全性、菌种菌株数量、益生菌含量信息最重要。

适应人群是消费者最希望从包装上看到的信息，其次是功效性及安全性，益生菌菌种、菌株、含量相关信息。剂型、口味、产地、文献信息相对重要性偏低。



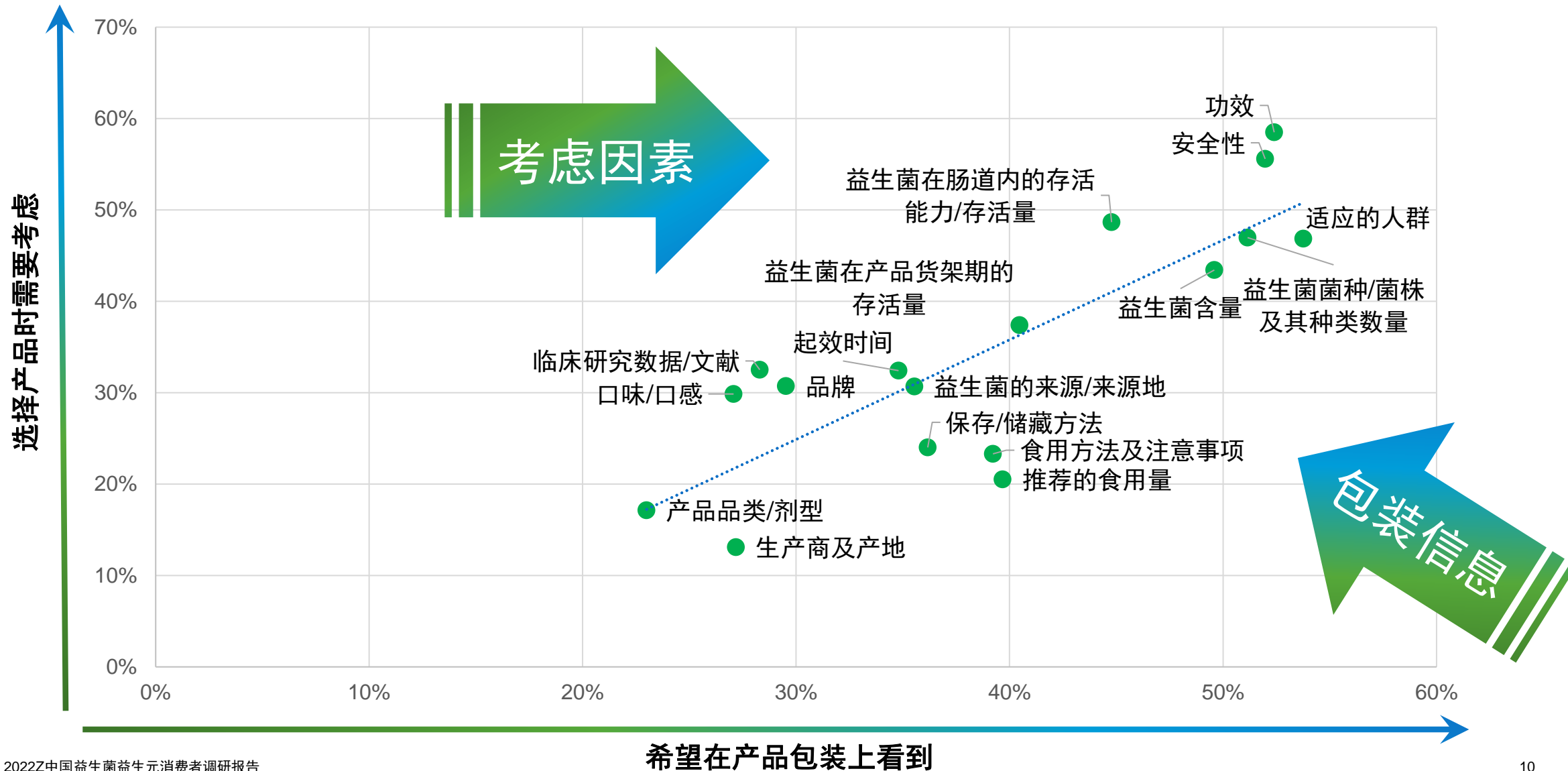
## 希望在益生菌产品包装上看到的信息





# “考虑因素”和“包装信息”各有侧重

## 考虑因素 vs. 包装信息

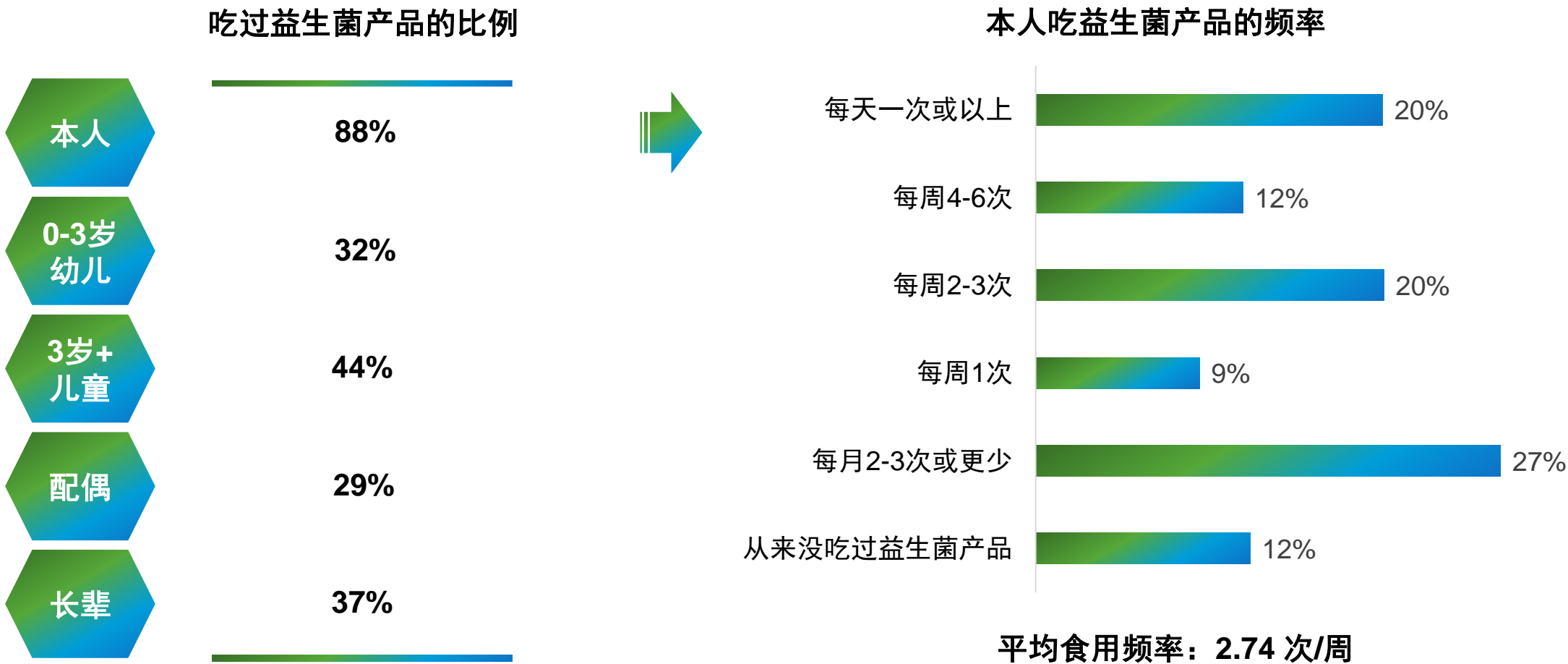




# 益生菌食用情况 88%的益生菌认知者也是益生菌食用者，平均食用频率为每周2-3次。

知道益生菌的被访者中，88%吃过益生菌产品；同时86%的家人也吃过，其中儿童食用率最高，其次是长辈及婴幼儿。

益生菌食用者的食用频率主要聚焦在每月2-3次，每周2-3次，每天一次及以上；平均食用频率为每周2.74次。

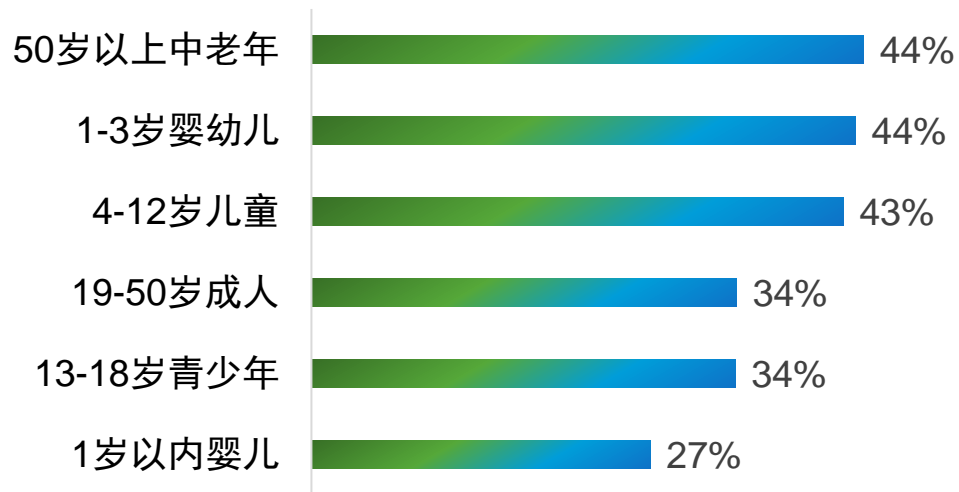


样本量N=7144,所有知道益生菌的被访者



# 适合吃益生菌的人群 主要聚焦在肠道不健康人群、中老年、1-12岁婴幼儿及儿童。

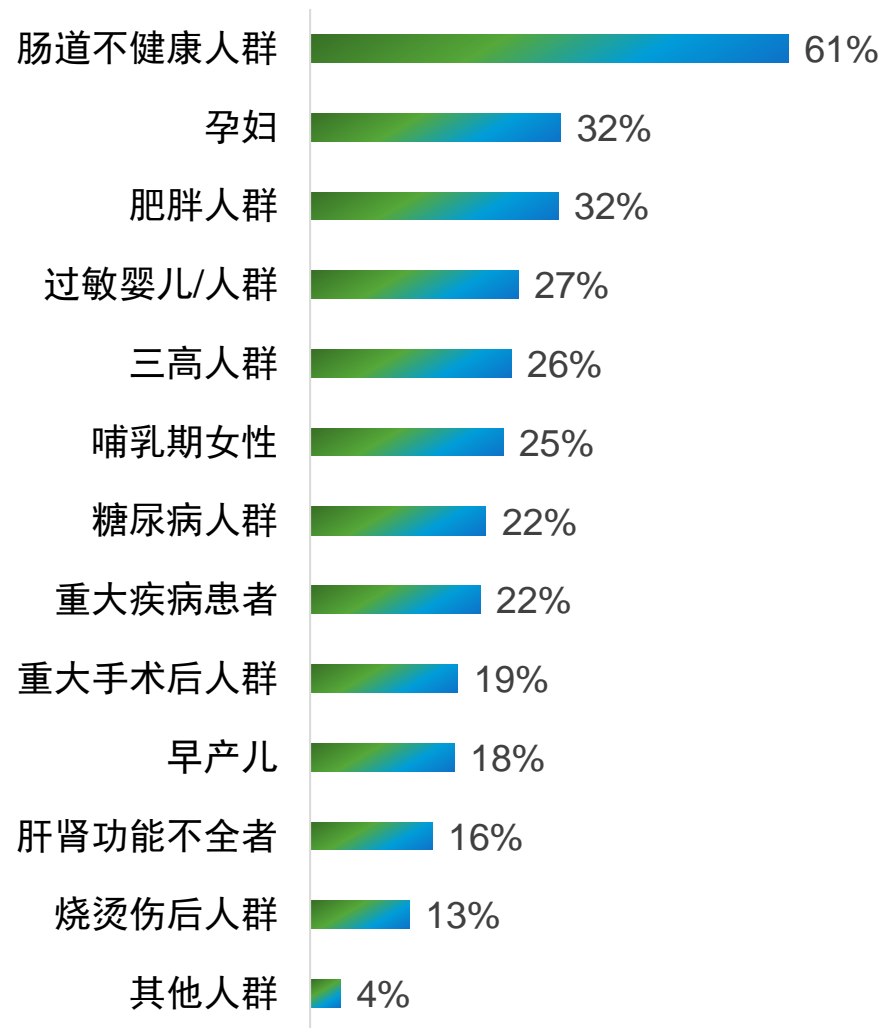
### 适合吃益生菌的人群（分年龄）



分年龄来看，益生菌认知者认为最适合吃益生菌的人群主要集中在50岁以上中老年、1-3岁婴幼儿及4-12岁儿童；只有27%的被访者认为1岁以内的婴儿也适合服用益生菌。

分症状来看，肠道不健康人群是最适合吃益生菌的人群，其次是孕妇及超重肥胖人群；特殊疾病人群（如重大手术后人群、早产儿、肝肾功能不全者、烧烫伤后人群）适合吃益生菌的比例相对偏低，相对其他人群更为谨慎。

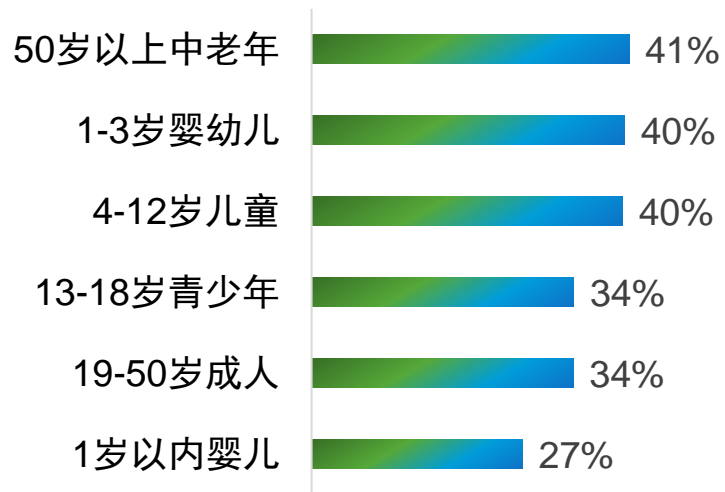
### 适合吃益生菌的人群（分症状）





# 适合吃益生元的人群 主要聚焦在肠道不健康人群、中老年、1-12岁婴幼儿及儿童。

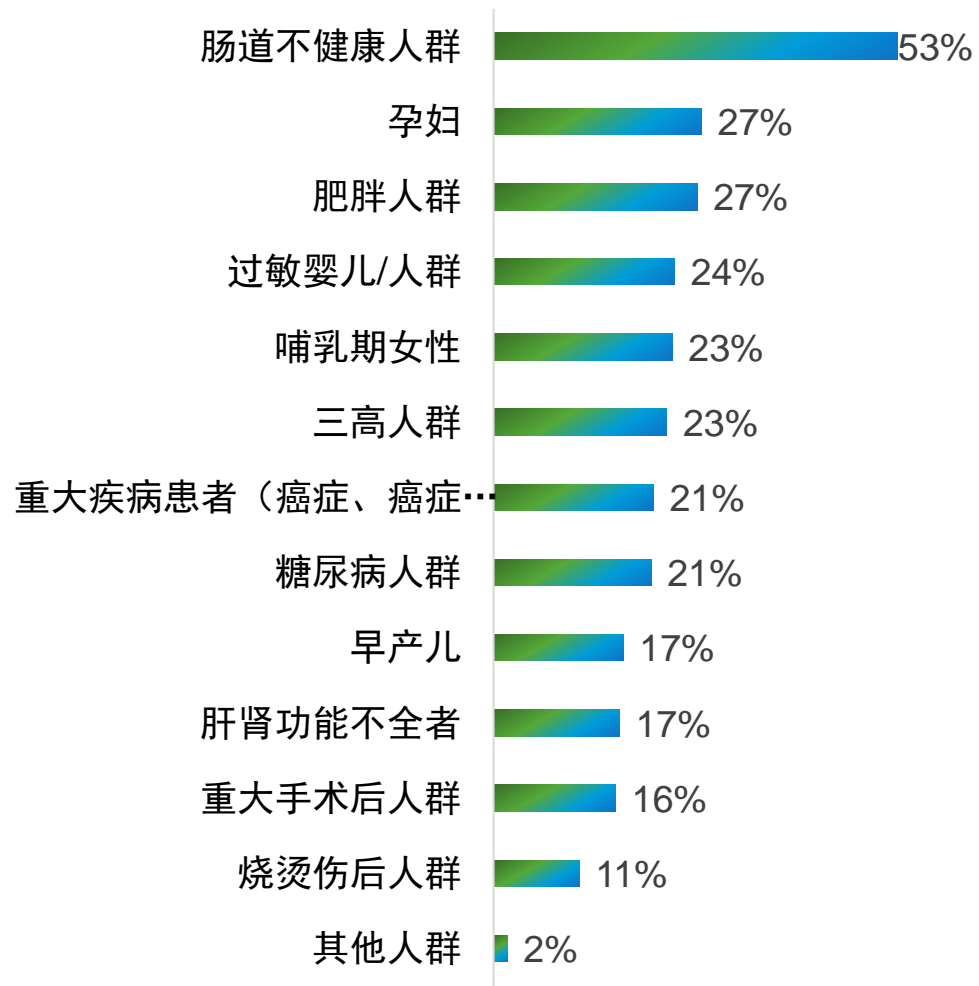
### 适合吃益生元的人群（分年龄）



分年龄来看，益生元认知者认为最适合吃益生元的人群主要集中在50岁以上中老年、1-3岁婴幼儿及4-12岁儿童；只有27%的被访者认为1岁以内的婴儿也适合服用益生元。

分症状来看，肠道不健康人群是最适合吃益生元的人群，其次是孕妇及超重肥胖人群；特殊疾病人群（如早产儿、肝肾功能不全者、重大手术后人群、烧烫伤后人群）适合吃益生元的比例相对偏低，相对其他人群更为谨慎。

### 适合吃益生元的人群（分症状）

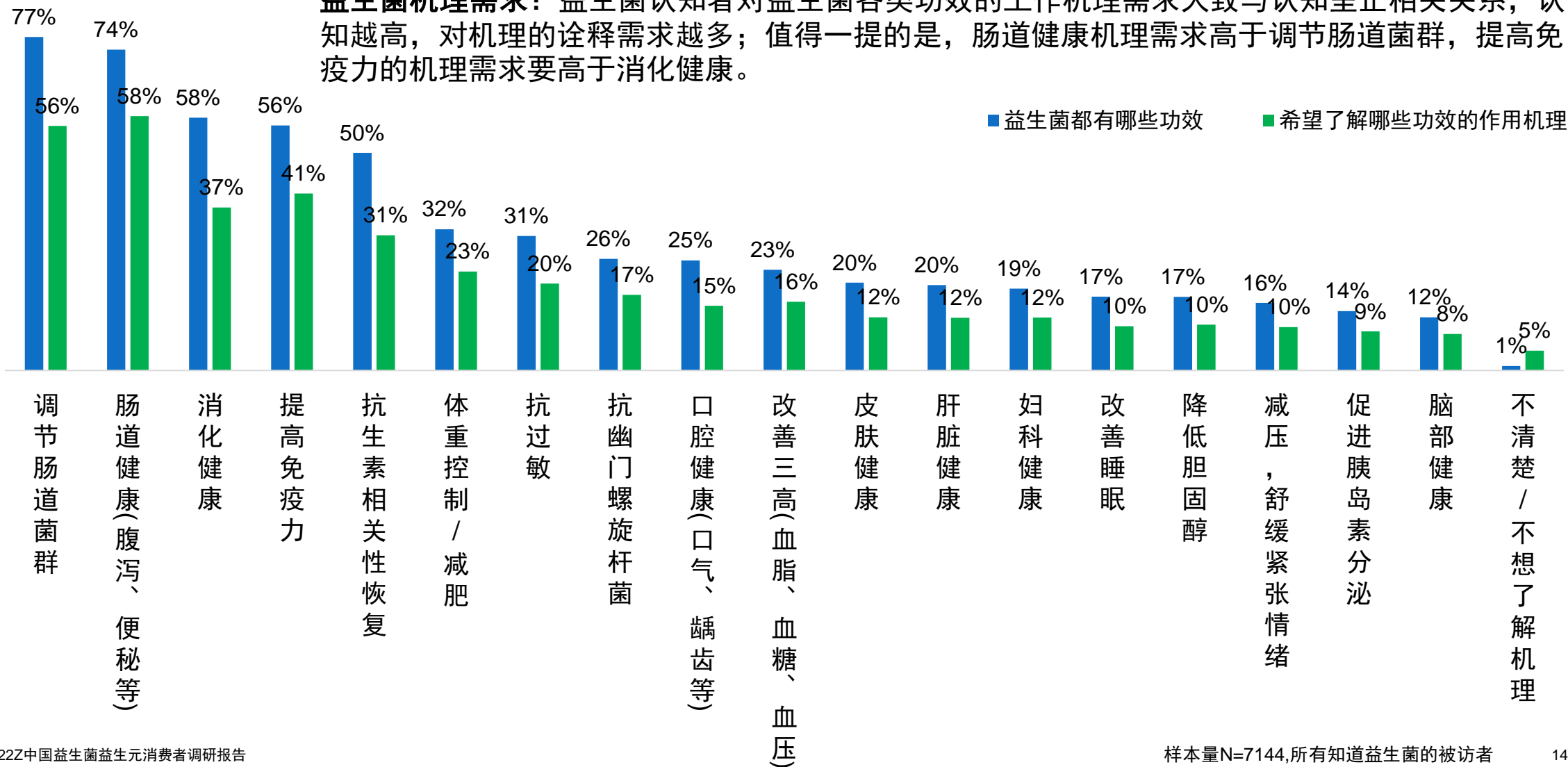




# 益生菌功效及机理 以肠道/消化健康、免疫、抗生素后恢复为主，其他功效有待教育。

**益生菌功效认知：**益生菌认知者对调节肠道菌群、肠道健康最为熟知；其次是消化、免疫力及抗生素相关性恢复；体重控制/减肥、抗过敏认知率接近三分之一。脑部健康、辅助慢性疾病、睡眠等功效认知率偏低，有待进一步的消费者教育。

**益生菌机理需求：**益生菌认知者对益生菌各类功效的工作机理需求大致与认知呈正相关关系，认知越高，对机理的诠释需求越多；值得一提的是，肠道健康机理需求高于调节肠道菌群，提高免疫力的机理需求要高于消化健康。

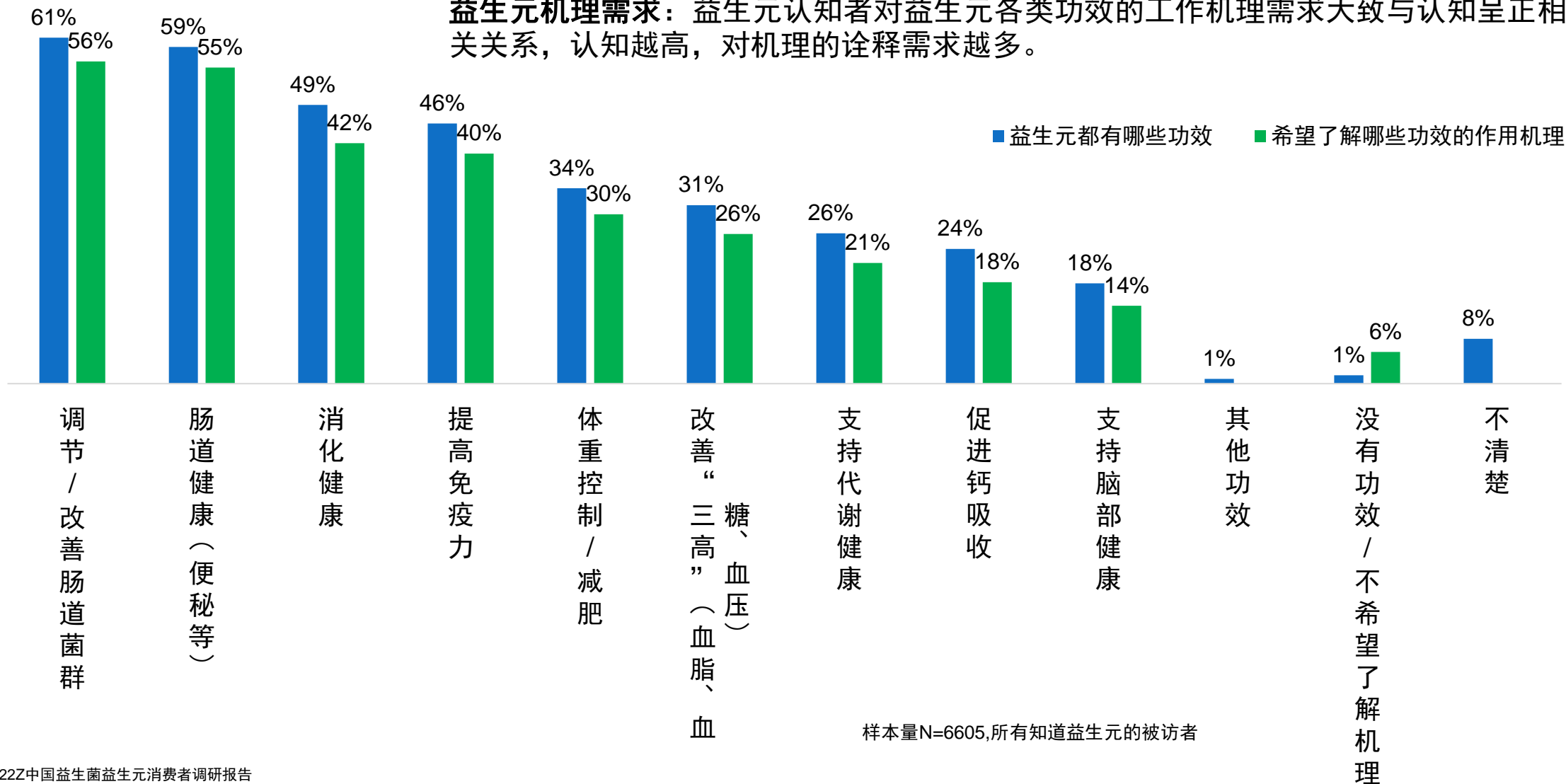




# 益生元功效及机理 以肠道、消化及免疫健康为主，其次是体重控制及改善三高。

益生元功效认知：益生元认知者对调节肠道菌群、肠道健康最为熟知；其次是消化健康及提高免疫力；体重控制/减肥、改善三高的认知率超过30%。支持脑部健康的认知率偏低，仅18%，有待进一步的消费者教育。

益生元机理需求：益生元认知者对益生元各类功效的工作机理需求大致与认知呈正相关关系，认知越高，对机理的诠释需求越多。







# 益生菌服用习惯

预防和治疗为主，规律性服用；无规律及偶尔服用占比为36%。

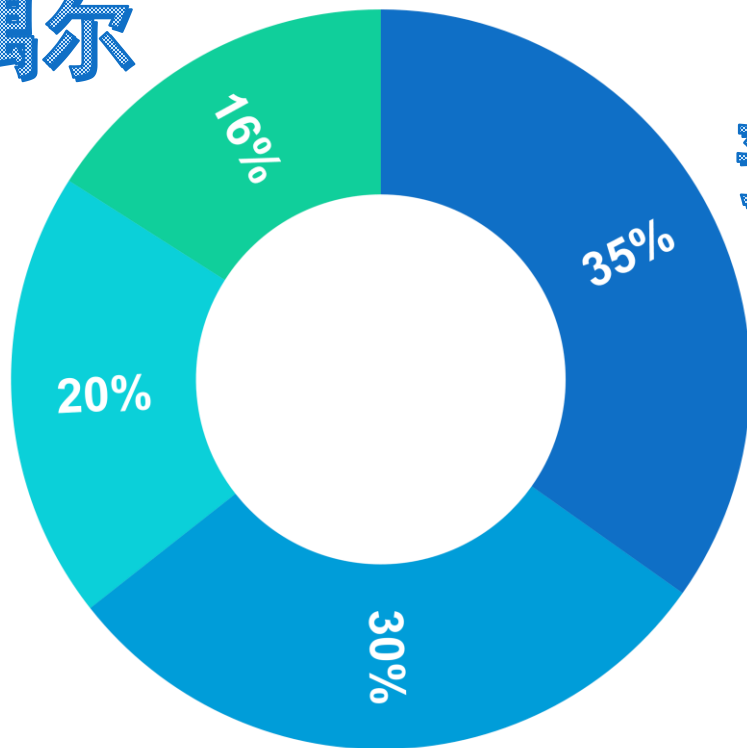
益生菌食用者中，35%以预防为主，在没有症状时规律性服用；30%以治疗为主，出现特定症状时规律性服用；还有20%属于无规律习惯性服用，想起来方便时就吃；16%的被访者会因为担心长期吃产生依赖性而选择偶尔阶段性服用。

不会长期吃，偶尔阶段性补充，担心长期吃会使身体有依赖性

**偶尔**

**无规律**

没有特定情况和规律，想起来方便时就吃



**预防**

没有任何症状时规律性吃，预防为主，打造长期免疫及全面健康

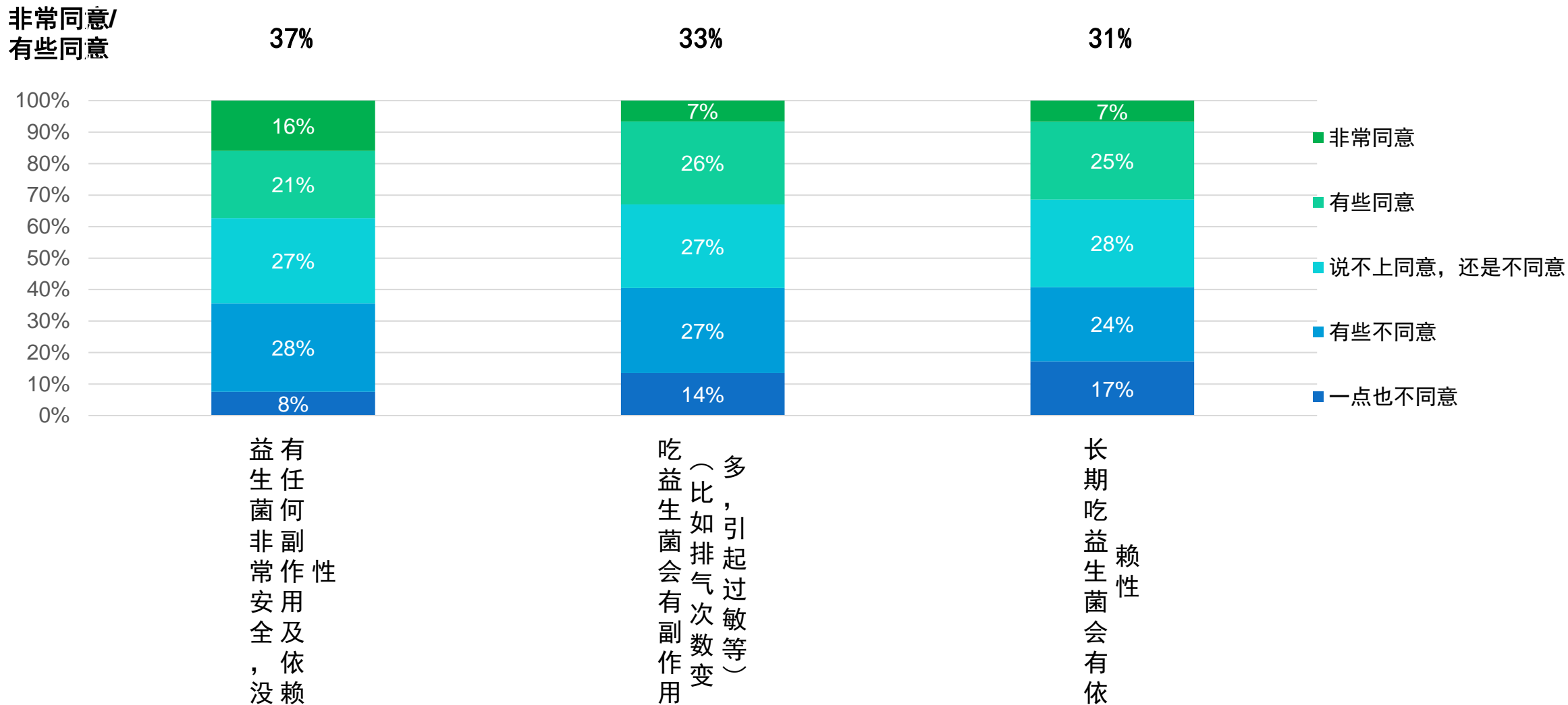
**治疗**

出现特定症状时规律性吃，缓解症状或辅助治疗



# 益生菌安全性观点 肯定益生菌非常安全的比例仅37%，顾虑集中在副作用及依赖性。

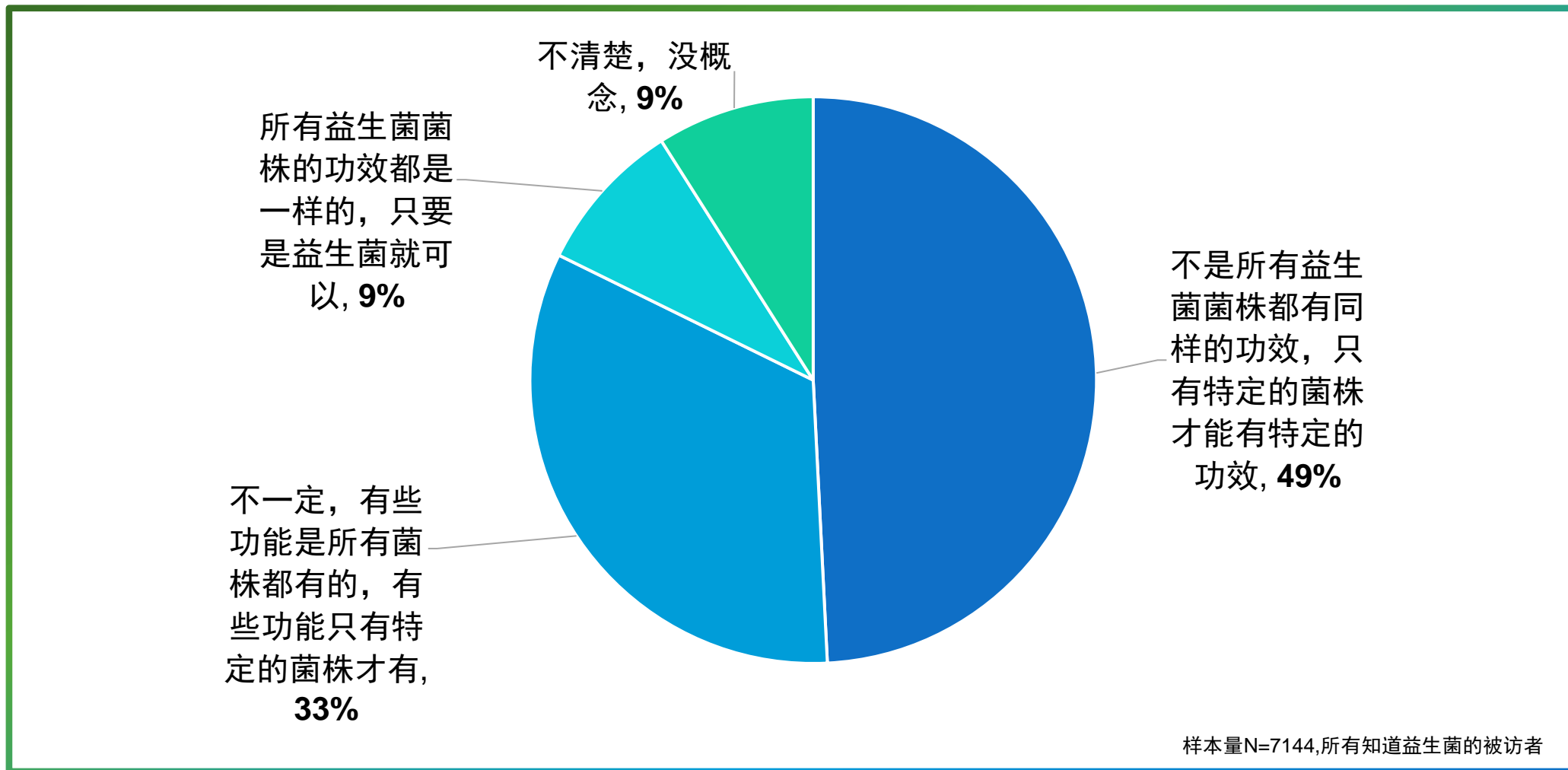
消费者对益生菌的安全性看法不一：只有37%的益生菌认知者认同益生菌非常安全，33%担心吃益生菌会有副作用，31%认为长期吃益生菌会有依赖性。





# 益生菌菌株态度 菌株特异性认同度为49%，不一定/不清楚比例达42%，需更多科学教育。

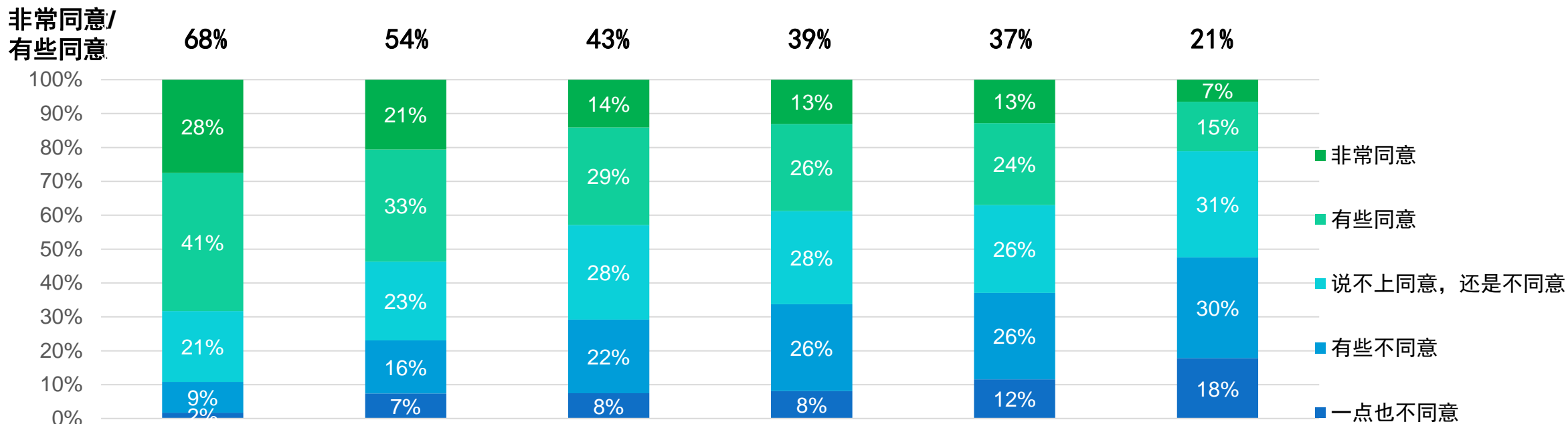
49%的益生菌认知者认为不是所有菌株都有同样的功效，益生菌是具有菌株特异性的；也有33%的益生菌认知者认为有些功能是所有菌株都有的，但有些只有特定的菌株才有；9%认为所有菌株的功效都是一样的，9%表示不清楚，没概念。





# 菌种/菌株数量态度 特定组合起协同作用最受认可，其次是看功效、与临床组合一致。

益生菌菌种/菌株数量既不是越多越好，也不是越少越好，消费者更看重特定组合的协同作用、功效、或与临床实验一致。



菌种/菌株之间能互补和协同作用，有一些组合比较好，起到1+1>2的效果

无所谓菌种/菌株数量，主要看是否有功效

无所谓的菌种/菌株数量，只要搭配就行，要跟临床保持一致

菌种/菌株数量越多越好，全面，更强

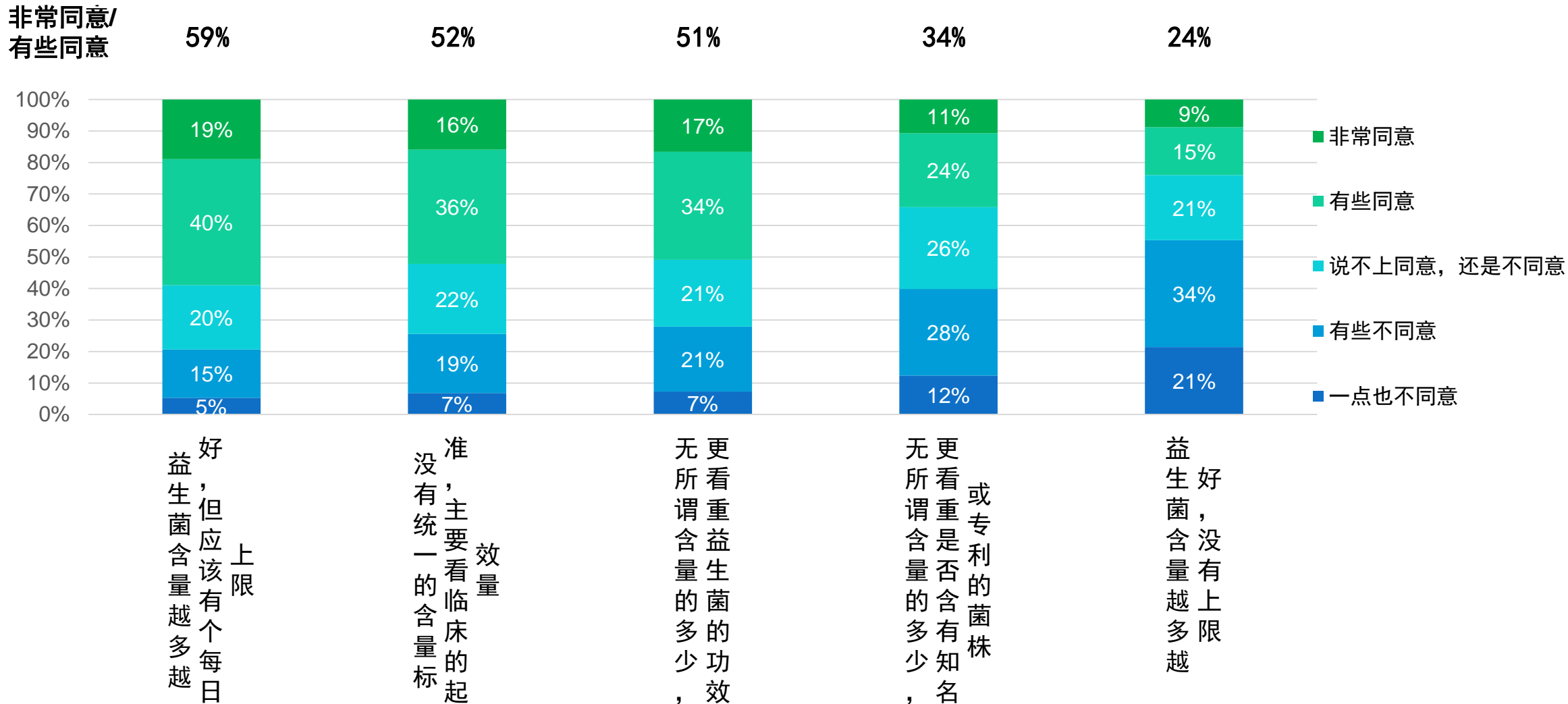
无所谓菌种/菌株数量，有知名或专利的菌株的多少，主要看是否含

菌种/菌株数量越少越好，特点和功效



# 益生菌含量态度 主流观点是含量越多越好，但应有个上限；其次是看临床起效量或功效。

59%的益生菌认知者同意“益生菌含量越多越好，但应该有个每日上限”。没有统一的含量标准，主要看临床起效量或功效也获得半数以上的认同度。相对而言，被访者对知名或专利菌株、无上限的高含量益生菌均持谨慎态度，认同度偏低。



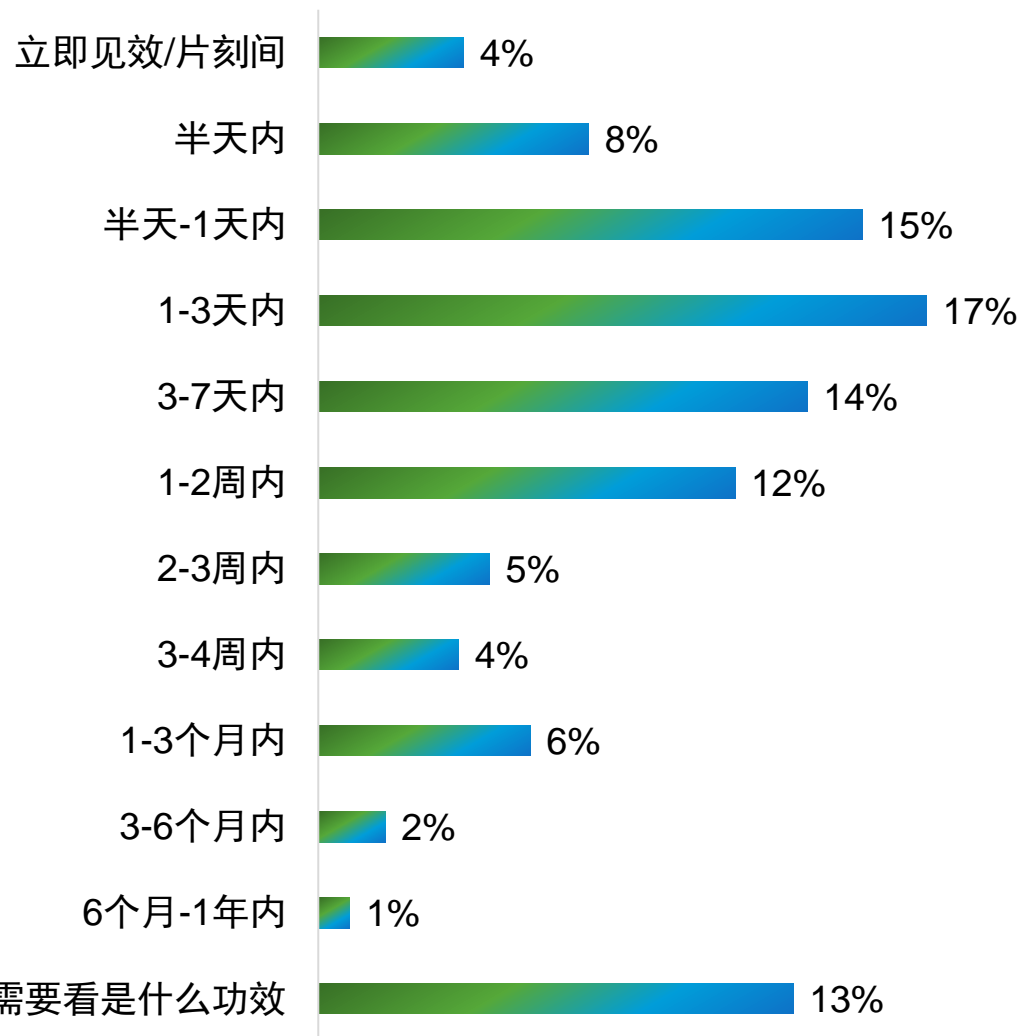


# 益生菌起效时间 起效时间期待因人而异，仅13%受访者意识到不同功效有不同起效时间。

益生菌认知者对益生菌的起效时间的期望因人而异，12%的期待吃完益生菌后立刻或者半天之内能有体感；46%期待半天到1周内可以感觉到效果；还有13%认为不能一概而论，需要看是什么功效，不同的功效对应的起效时间应该会有不同。



## 期望吃完益生菌后多久可以感觉到效果

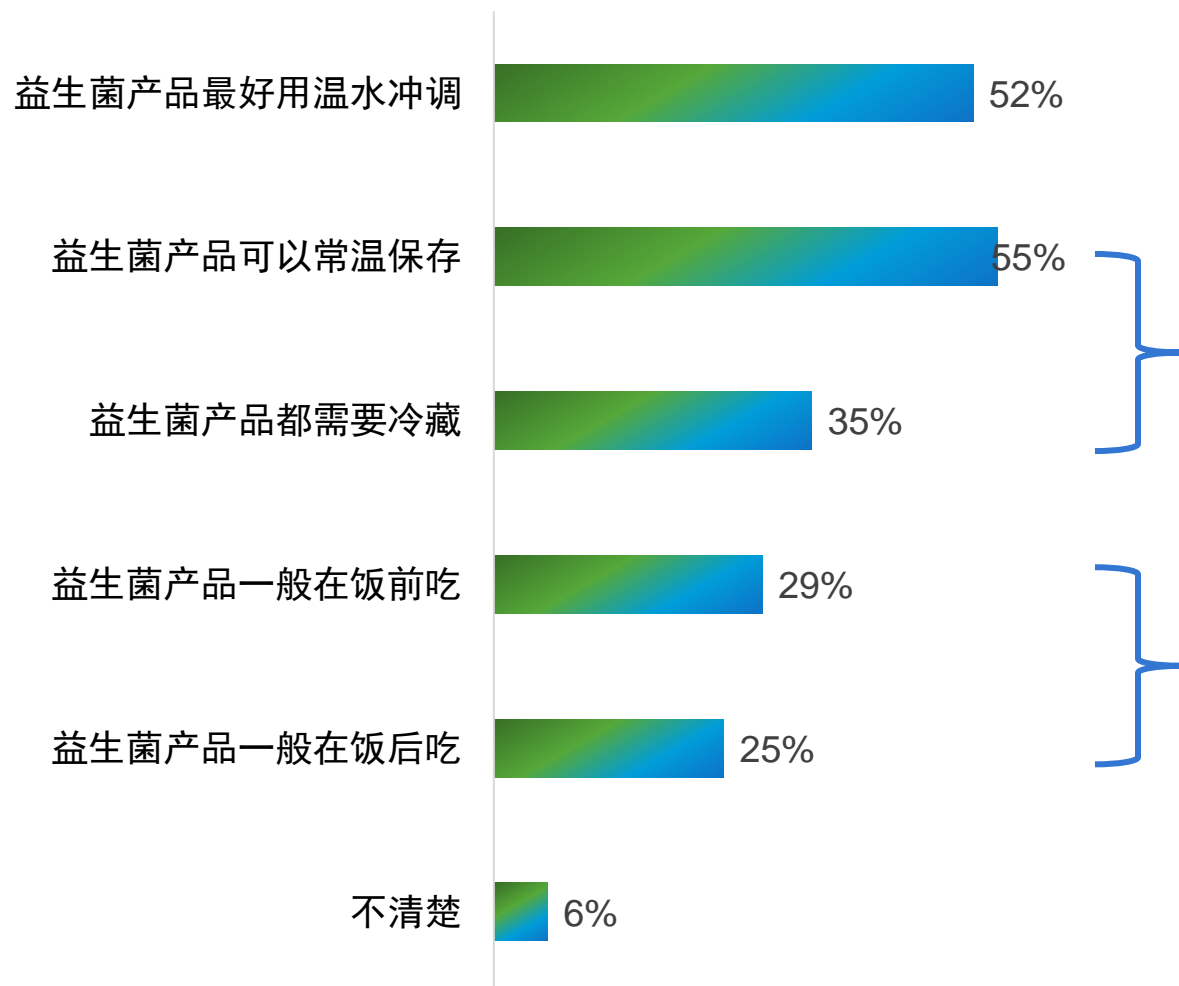


样本量N=7144,所有知道益生菌的被访者



# 益生菌储藏及服用注意事项的看法

## 对益生菌储藏及服用注意事项的看法



样本量N=7144,所有知道益生菌的被访者

52%的益生菌认知者认为益生菌产品最好用温水冲调

55%的益生菌认知者认为益生菌产品可以常温保存；35%认为需要冷藏

益生菌产品在饭前还是饭后吃？被访者没有主导性观点，看法不一

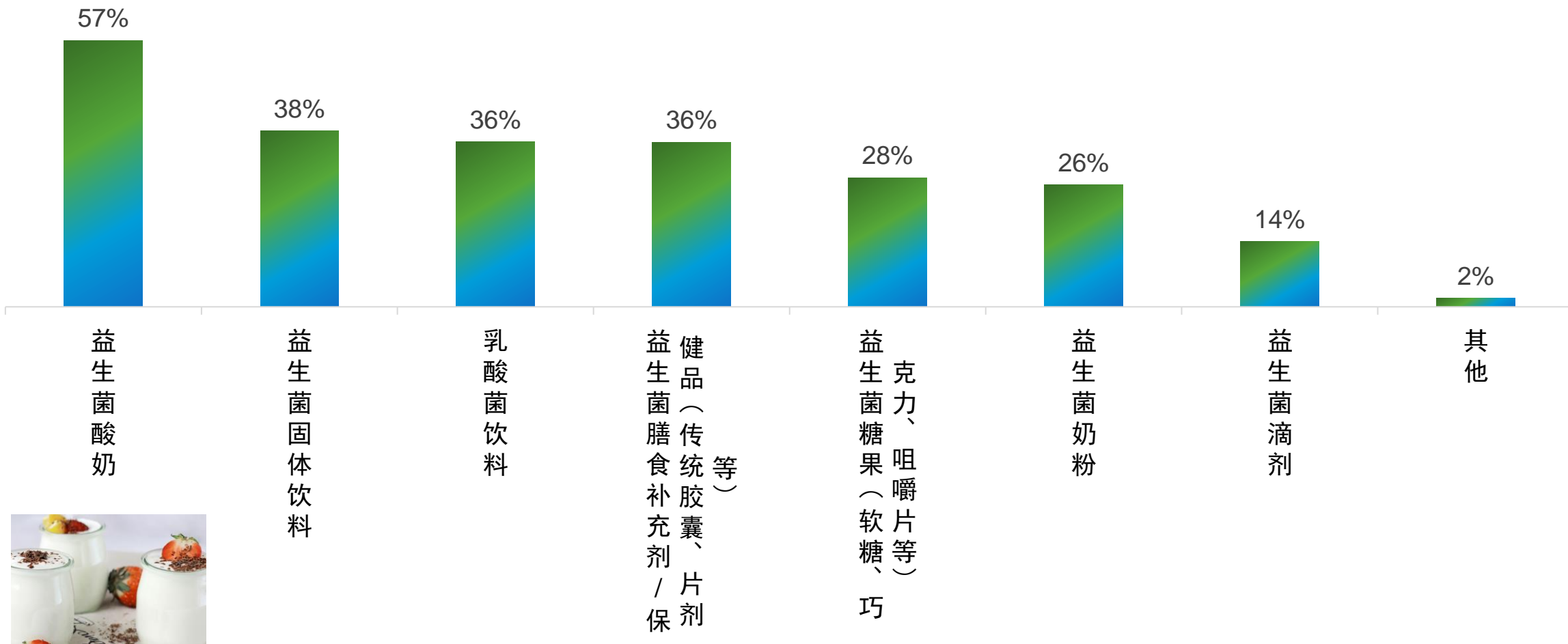




# 喜欢的益生菌产品 酸奶稳居第一，其次是固体饮料、乳酸菌饮料、膳食补充剂/保健品。

益生菌酸奶的偏好度最高，达57%，其次是益生菌固体饮料、乳酸菌饮料和益生菌膳食补充剂/保健品。

糖果形式的益生菌产品、益生菌奶粉也受到一定程度的青睐。





中国营养学会  
益生菌益生元与健康分会

# 谢谢

2022年5月