

牛奶不能空腹喝？喝牛奶有五个误区

□ 范志红

中国人喝牛奶的历史并不长,但与牛奶有关的禁忌却很多:牛奶不能空腹喝,牛奶不能和果汁、茶、巧克力一起喝……弄得许多人在喝牛奶时不知如何是好。其实,很多有关牛奶的流行说法并没有充分的科学依据。

误区一:不能空腹喝

有人说空腹喝牛奶会把蛋白质当作能量白白消耗掉,实际上,牛奶中含有约4.5%的乳糖,会优先分解供能,节约蛋白质;此外牛奶中还含有3%左右的脂肪,也能起到供应能量的作用。所以,空腹喝牛奶并不会造成蛋白质的浪费。不满1岁的婴儿都可以空腹喝奶,证明奶中的营养物质十分全面,可以为人体充分利用。即便消化率略有降低,在来不及吃早饭时,空腹喝牛奶也比什么都不吃好。

如果喝牛奶后有腹胀、腹泻现象,说明不宜空腹喝太多的牛奶,应该吃些淀粉类食物之后再



喝,也可以改吃酸奶。此外,清晨不宜把牛奶当成唯一的饮品,起床后最好先喝一大杯白开水(北方供暖季节室内干燥,喝点蜂蜜水更好),然后再喝牛奶,因为牛奶在补充水分方面远不如白开水迅速、有效。

误区二:高钙奶补钙效果更好

市场上“高钙奶”铺天盖地,不少消费者为了健康特意选择

这类产品。实际上,这些产品与普通牛奶相比并无明显优势。所谓高钙奶,每100毫升也只含钙130~150毫克,而每100毫升普通牛奶就含有110毫克以上的钙,有些牛奶甚至可以达到130毫克。牛奶中的钙是容易吸收的乳钙质,而且牛奶中的乳糖、氨基酸、维生素D等都能促进钙的吸收,而人工添加的钙是价格极为低廉的乳酸钙等无机钙,吸收率并不高。

可见,如果需要补充钙元素,只需要每天喝牛奶即可,并不一定专门喝“高钙奶”。此外,由于牛奶中的酪蛋白胶束对钙离子浓度十分敏感,添加过多钙质会影响牛奶的稳定性,加热时钙质容易沉淀,牛奶的口感也会受一定影响。

误区三:多喝会长胖

许多人都有这种担心。牛奶在天然食品中营养最为全面,但这并不等于喝牛奶一定会长胖。牛奶含水分86%左右,一袋250克的全脂牛奶仅含热量150千卡,相当于小半碗米饭或一罐可乐。然而,吃一包100克的饼干,就会摄入热量450千卡以上。

牛奶容易使人感到已吃饱,在餐前喝一杯牛奶,可以有效地缓解饥饿,降低食欲,最后摄入的总热量并不比不喝牛奶时更高。如果用两杯牛奶代替晚餐,甚至还有减肥的作用。需要注意的是,如果睡觉前要喝牛奶,那还是应该相应减少晚餐的食量,避免摄入过多热量。

误区四:不能跟果汁一起喝

牛奶中的蛋白质遇酸沉淀十分正常,即便不与果汁一起喝,在胃里遇到胃酸也会沉淀。酸奶的凝冻就是牛奶蛋白质受乳酸菌作用沉淀的结果。牛奶和水果一起制作的各种甜品在国外已经流行几百年,没有发现因此而出现不消化的问题。只是要注意,柿子、葡萄、石榴等水果含单宁过高,与蛋白质结合之后,会降低牛奶蛋白质的消化吸收率。

误区五:不能和茶一起喝

这种说法的理由是,茶所含的草酸、鞣酸可能与牛奶中的钙发生反应、影响吸收。有学者指出,即使不与牛奶同时饮用,草酸、鞣酸进入人体后也可能与人体内本身的矿物质发生沉淀反应,与是否和牛奶同时饮用无关。此外,只要多喝点牛奶,就可以弥补损失的少量钙质。蒙古族、藏族人都有喝奶茶的习惯,这些民族的人们并没有患什么营养缺乏疾病,体格发育也一点都没有受影响。

小 知 识

用开水冲鸡蛋可以去火降燥

在寒冷的冬季,人们容易出现上火,如果上火很严重,就会给健康造成伤害。那么,有什么好办法可以快速去火呢?你可以试试健康饮食的神奇效果。在冬季饮食中,有一种美食是用开水冲鸡蛋,它能帮你去火降燥。

鸡蛋煮老后,会损失掉其中一些营养,而将鸡蛋加糖冲开水喝时,鸡蛋刚被烫熟,营养价值丢失少,再加上鸡蛋本来就有清热降火、滋阴养血的作用,故喝后有祛火的作用。建议可以将冰糖磨成粉末,然后加入鸡蛋中,用烧开的沸水一边搅拌一边冲,凉后食用,降火效果更好。此外,可以加入少许食盐,也有祛火效果,这种方法比较适合感觉喉咙肿痛、口腔上火的人。但一定要注意,不论加盐还是加糖,一定要放得少,以清淡为主。糖尿病患者尽量少食或不食。

所以说,用开水冲鸡蛋可以得到去火降燥的养生效果。当出现上火问题了,你就可以用开水冲鸡蛋的方法来解决。当然,导致上火的原因有很多,你需要根据自己的具体情况来挑选去火食材,这样才能得到更好的去火效果。(摘)

生 活 指 南

吃梨既润喉又细腰

中医认为,梨香甜多汁,具有润肺化痰、生津润燥的功效,堪称冬季保健食品之一。美国《营养与食品科学》杂志刊登一项新研究又发现,常吃梨还有助于提高减肥效果。

新研究中,美国路易斯安那州立大学农业研究中心研究员卡罗尔·奥尼尔对美国“2001—2010年全国健康与营养调查”的相关数据包括:饮食结构、营养摄入、饮食质量、心血管疾病风险因素、每日饮食摄入总热量、运动习惯等进行了分析。被选中的参试者在运动量和饮食摄入总量方面几乎没有差别,但结

果显示,经常吃梨的人腰围更小。与不吃梨的人相比,每天吃一个梨的参试者罹患肥胖的风险降低了35%。他们维生素C、膳食纤维、镁、铜、钾摄入总量都相对较高。

奥尼尔博士表示,“经常吃梨有助减肥”这一研究结果令人兴奋。吃一个中等大小的梨就可满足成年人每日纤维素推荐摄入量的24%,其热量仅为



100千卡。另外,新研究还发现,经常吃梨的参试者总脂肪、单不饱和脂肪酸、饱和脂肪以及添加糖的摄入量也相对更低。

(生命时报)

健 康 厨 房

清淡去火汤



主料:文蛤200克,豆腐1块;

配料:姜1/2块,香葱、盐、胡椒粉适量;

做法:

- 1.文蛤洗净(用水先养着),嫩豆腐一块(用盐水先泡,泡3~5分钟后切丁,姜片、葱花、葱段洗净切后待用;
- 2.起锅点火,放入清水和姜片,待水烧开后,丢文蛤放入锅中;
- 3.开后放豆腐,煮1分钟,放入料酒、胡椒粉、盐调味,出锅撒上香葱末即可。

注意事项:豆腐要找嫩豆腐,文蛤先用盐水养可以吐沙。