

特殊时期喝酸奶 保健还是伤身?

□ 中国农业大学食品科学博士 范志红

这几天天气溽热,很多人感觉没有胃口。这时候喝上一杯酸酸甜甜的冰镇酸奶会觉得醒胃,而且酸奶本身也富含蛋白质和益生菌,多喝一些对身体有益无害。但是像腹泻时、减肥期、经期这样的特殊时期,还能好好喝酸奶吗?

健康人喝酸奶的禁忌?

在回答这些问题之前,先跟大家讲讲健康人喝酸奶的禁忌。对于没有基础疾病也没有处于特殊时期的人来说,建议选择全脂酸奶,每天饮用1~2杯(250~500g)。

健康人喝酸奶的时间也没有特别的限制,基本上可以在任何时候饮用。这类人需要注意的是,不要在餐后大量喝酸奶,以免造成体重增加,因为酸奶本身含有一定能量,饭后喝就等于额外摄入这些能量。

因此,特别喜欢饭后喝酸奶

的人应当注意适当减少食量,或者减少其他零食和水果,以取得能量供应平衡,保持体重稳定。

听说酸奶热量较高,想减肥的人能喝吗?

对于减肥者来说,应当严格控制摄入的总能量和营养素密度低的食物。

营养素密度是指一定量的食物中某营养素的含量与等量该食物所含能量的比值。比如,薯片、碳酸饮料等营养素密度极低。

酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分,而且因为发酵,营养素更容易被人体消化吸收,营养素密度较高。

研究证明,低钙低蛋白质饮食让动物体产热能力下降,并让人更容易发胖。而酸奶对供应蛋白质和钙有很大帮助。

所以,想减肥的人不应该拒绝酸奶。此外,酸奶饱腹感很强,喝了以后,就算少吃饭也不

容易觉得饿,非常适合需要控制体重的人。

怕凉、经期不敢吃凉东西,能喝酸奶吗?

如果对冷比较敏感,喝酸奶可以用五六十摄氏度的温水把酸奶瓶或酸奶杯泡一会儿,这样做不会损失任何营养素,也没有任何害处。注意不要把酸奶放在沸水里烫,也不要微波炉加热。

乳酸菌在40摄氏度左右放半小时是没有关系的,它们在这个温度下更为活跃。还可以把酸奶拿到室温下放半个小时,让它不太凉之后再饮用。即便其中的乳酸菌在室温下会死掉一小部分,仍然能得到酸奶中的绝大部分好处。

但是温暖状态下放太久,酸奶中的细菌繁殖过度,味道容易变酸,乳酸菌也因为受不了这么酸的状态慢慢死去。

腹泻时能不能喝酸奶?

腹泻时最好不要喝牛奶。因为牛奶中含有乳糖,消化乳糖靠小肠黏膜刷状缘上的细胞所分泌的乳糖酶。而在肠道发炎时,这层细胞受到破坏,身体暂时无法分泌乳糖酶。乳糖不能分解,就会刺激肠道,加重脱水、腹泻等症状,并在大肠中引起胀气。

酸奶则不在限制之列,因为其中的乳糖已经被乳酸菌所利用,同时乳酸菌还可以提供乳糖酶。此外,酸奶中所含活乳酸菌和乳酸本身,对腹泻的恢复都是有好处的。

有研究证明,含大量活双歧杆菌的酸奶对幼儿的轮状病毒导致的腹泻,以及成年人的肠炎腹泻,都有促进恢复的作用。

服药期能不能喝酸奶?

此时能不能喝酸奶,要看药

品的种类。服用抗菌素会引起肠道菌群紊乱,也会降低免疫力,经常饮用酸奶有助调整菌群平衡,保护人体抵抗力,在停药后,继续饮用一段时间的酸奶,可以减轻抗菌素的副作用。

酸奶含有脂肪、糖和蛋白质等成分,对营养素有保护和促进吸收的作用,服用维生素、矿物质等营养药品可以用酸奶来送服;其他药物不可用酸奶送服,特别是含有重金属和碱性物质的药品。

空腹时能否喝酸奶?

其实只要酸奶不是很酸,肠胃健康的人完全可以空腹喝。需要提醒的是,酸奶从冰箱里拿出来比较凉,胃肠怕冷的朋友请在室温下放半小时再喝。空腹喝冷奶促进排便,便秘者适合,腹泻者则不适合。如果对酸奶不耐受,饮后不适,也不要喝。

为啥你喝水都长胖? 原来答案在这

我们经常听到或者看到有些“大胃王”,一顿吃很多,却长不胖;而有些人“喝水都长胖”。这到底是怎么回事呢?难道是因为有了“肥胖”基因,一旦拥有就不能改变?那就跟着范老师一起找找原因。

为啥你易胖?

体重的变化跟热量摄入有着直接的关系,热量摄入越高,又不消耗,储存在身体里就会造成体重的增加,但是原因不止这一个。

基础代谢率:基础代谢率就是人们在没有任何活动的情况下能够消耗热量的占比,在婴儿时期是最高的。20岁之后,基础代谢率就会随着年龄的增加而降低。对于女性来说,由于体内储存的脂肪比男性多,天生的基础代谢率又比男性低,所以在摄入同等热量的情况下,需要消耗更多的热量才能降低体重。

活动量降低:一般在青少年时期活动量大,但是随着生活习惯的改变,虽然吃得少了,但是动得更少了,多余的热

量还是无处消耗。

食物的差异:吃得少并不代表吃得对。动物性食物吃得多,在代谢过程中产生的废物也多,也会影响基础代谢。而植物性食物产生的代谢废物少,脂肪含量也少,对身体代谢还有促进作用。

你吃啥了?

全都吃:偏食不仅会造成部分营养素的缺乏,还会影响代谢,导致肥胖。即便吃得少,可如果吃的都是蛋白质和脂肪类食物,没有蔬果的摄入,久而久之就会发生肥胖甚至慢性疾病。

吃正餐:很多人不吃早餐或者正餐,觉得米饭炒菜的热量摄入高,就用零食来代替。可零食多为加工食品,不仅没有天然食物的营养,还有很多添加剂。特别是薯片、果冻等零食,含糖量和含油量都很高。一日之计在于晨,不吃早餐会影响一天的身体状况,还可能会由于一夜胆汁分泌过多而导致胆结石的发生。

吃新鲜:新鲜的食物营养素含量最

高,可以在满足身体所需的同时促进新陈代谢。

你咋吃的?

慢慢吃:食物从进入口腔开始到意识到“吃饱”需要至少20分钟,吃得太快就来不及感觉了,所以慢慢吃是吃得少又不会觉得饿的前提条件。

有序吃:进食的种类顺序对于身体来说也是十分重要的,吃对了就能吃饱,还热量低、不长肉。一般来说,可以按照“汤→蔬菜→白肉类(水产或者禽)→主食→水果”的顺序。

规律吃:规律的饮食不仅能够控制体重,还能使身体保持年轻的状态。如果有一餐没一餐,身体就搞不清楚正确吸收能量的时间,而开启自我保护机制。要么在有食物摄入时,大量吸收以便储存和备用,就像沙漠中的骆驼一样;要么就是先消耗肌肉中的能量,而保存脂肪,从而使体脂肪比例变得更高。

(人民网)

只吃水果不吃蔬菜不可取

膳食纤维能够促进肠道蠕动,刺激大便排出,减少致癌物与肠道接触的时间,可以有效预防大肠癌。

膳食纤维包括可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。可溶性膳食纤维多来源于水果,如果胶、植物胶等,它不仅可润肠通便,还能有效降低血胆固醇的水平。另外,可溶性膳食纤维可以在结

肠中发酵,使结肠有益菌群更好地增殖。而不可溶性膳食纤维更多来源于蔬菜。这种纤维主要起到促进肠道排空的作用,同时吸收水分,防止便秘。

很多人以为,吃水果是为了补充维生素,如维生素C,但其实绿色蔬菜也富含维生素C,经过热加工后,更适合人体吸收。

除了维生素C外,绿色蔬菜还含有人体所需的维生素K和铁。对于女性来说,补充维生素K和铁可预防生理期血量过多、内出血和痔疮;对于老年人来说,维生素K可以增加骨密度,减少骨折发生的概率;而铁则有助于青少年的生长发育。维生素K和铁在水果中的含量很低,因此只吃水果不吃蔬菜是不可取的。

诺金「悟」系列产品登上2017民办中医发展论坛

本报讯 随着社会的进一步发展,国家政策的支持,近两年我国民办中医医疗机构如雨后春笋般涌现,民办中医医疗机构已经成为我国中医药资源的重要组成部分,尤其是一些以特色诊疗方法为基础,发展起来的民办中医医疗机构已成为服务群众的重要力量。为了更好地满足公众日益增长的中医医疗与中医健康服务需求,满足百姓对中医药服务多层次、多样化的需求,进而促进民办中医医疗机构健康有序的发展,“2017民办中医医疗机构发展论坛”于6月28至29日在京隆重召开。

与会者一致认为“坚持继承与创新、增强发展实力”是国家发展中医药产业战略之一。正确把握继承和创新的关系,坚持中医药原创思维,充分利用现代科技推动中医药理论与实践不断发展,民办中医医疗机构核心竞争力在于中医药的继承与创新。

作为活动承办方的北京诺金体悟国际中医药研究院院长邹万生表示,在充分挖掘民间中医药资源的基础上研发的食药同源产品——“悟”系列产品,具有疏通微循环,改善亚健康等显著功效。“悟”系列产品在论坛期间一经亮相,就受到了与会代表的强烈关注。