



警惕十种错误的喝奶方式

牛奶越浓越好 有人认为,牛奶越浓,身体得到的营养就越多,这是不科学的。所谓过浓牛奶,是指在牛奶中多加奶粉少加水,使牛奶的浓度超出正常的比例标准。也有人惟恐新鲜牛奶太淡,便在其中加奶粉。而如果是婴幼儿常吃过浓牛奶,会引起腹泻、便秘、食欲不振,甚至拒食,还会引起急性出血性小肠炎。这是因为婴幼儿脏器娇嫩,受不起过重的负担与压力。

加糖越多越好 不加糖的牛奶不好消化,是许多人的“共识”。加糖是为了增加碳水化合物所供给的热量,但必须定量,一般是每100毫升牛奶加5~8克糖。

牛奶里加什么糖好呢?最好是蔗糖。蔗糖进入消化道被消化液分解后,变成葡萄糖被人体吸收。葡萄糖甜度低,用多了又容易超过规定范围。

还有一个何时加糖的问题。把糖与牛奶加在一起加热,这样牛奶中的赖氨酸就会与糖在高温下(80℃~100℃)产生反应,生成有害物质糖基赖氨酸。这种物质不仅不会被人吸收,还会危害健康。因此,应先把煮开的牛奶晾到温热(40℃~50℃)时,再将糖放入牛奶中溶解。

牛奶加巧克力 有人以为,既然牛奶属高蛋白食品,巧克力又是能源食品,二者同时吃一定大有益处。事实并非如此。液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应,生成“草酸钙”。于是,本来具有营养价值的钙,变成了对人体有害的物质,从而导致

缺钙、腹泻、少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。

牛奶服药一举两得 有人认为,用有营养的东西送服药物肯定有好处,其实这是极端错误的。牛奶能够明显地影响人体对药物的吸收速度,使血液中药物的浓度较相同的时间内非牛奶服药者明显偏低。用牛奶服药还容易使药物表明形成覆盖膜,使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应,生成非水溶性物质,这不仅降低了药效,还可能对身体造成危害。所以,在服药前后各1~2小时内最好不要喝牛奶。

牛奶必须煮沸 通常,牛奶消毒的温度要求并不高,70℃时用3分钟,60℃时用6分钟即可。如果煮沸,温度达到100℃,牛奶中的乳糖就会出现焦化现象,而焦糖可诱发癌症。其次,煮沸后牛奶中的钙会出现磷酸沉淀现象,从而降低牛奶的营养价值。

在牛奶中添加橘汁或柠檬汁以增加风味 在牛奶中加点橘汁或柠檬汁,看上去是个好办法,但实际上,橘汁和柠檬均属于高果酸果品,而果酸遇到牛奶中的蛋白质,就会使蛋白质变性,从而降低蛋白质的营养价值。

在牛奶中添加米汤、稀饭 有人认为,这样做可以使营养互补。其实这种做法很不科学。牛奶中含有维生素A,而米汤和稀饭主要以淀粉为主,它们中含有脂肪氧化酶,会破坏维生素A。孩子特别是



婴幼儿,如果摄取维生素A不足,会使婴幼儿发育迟缓,体弱多病。所以,即便是为了补充营养,也要将两者分开食用。

用酸奶喂养婴儿 酸奶是一种有助于消化的健康饮料,有的家长常用酸奶喂食婴儿。然而,酸奶中的乳酸菌生成的抗生素,虽然能抑制很多病原菌的生长,但同时也破坏了对人体有益的正常菌群的生长条件,还会影响正常的消化功能,尤其是患胃肠炎的婴幼儿及早产儿,如果喂食他们酸奶,可能会引起呕吐和坏疽性肠炎。

瓶装牛奶放在阳光下晒,可增加维生素D 有人从广告中得知:补钙还要补维生素D,而多晒太阳是摄取维生素D的好方法,于是便照方抓药地把瓶装牛奶放到

太阳下去晒。其实这样做得得不偿失。牛奶可能会得到一些维生素D,但却失去了维生素B1、维生素B2和维生素C。因为这三大营养素在阳光下会分解,以致部分或全部失去;而且,在阳光下乳糖会酵化,使牛奶变质。

以炼乳代替牛奶 炼乳是一种牛奶制品,是将鲜牛奶蒸发至原容量的2/5,再加入40%的蔗糖装罐制成的。有人受“凡是浓缩的都是精华”的影响,便以炼乳代替牛奶。这样做显然是不对的。炼乳太甜,必须加5~8倍的水来稀释。但当甜味符合要求时,往往蛋白质和脂肪的浓度也比新鲜牛奶下降了一半。如果在炼乳中加入水,使蛋白质和脂肪的浓度接近新鲜牛奶,那么糖的含量又会偏高。

专家讲坛

花生、鸡蛋、牛奶擂主争霸 最养人的是谁?

中国营养师联盟执行秘书长 于良

在很多人眼里,花生、鸡蛋、牛奶都属于营养价值高的食物,但大多数人却对它们的营养价值高在哪儿?怎么高?知之甚少。今天就跟小于老师来认识一下。

花生,是一类种子食物,虽然我们经常能在坚果店买到它,但,严格说花生并不属于坚果,它是一类种子。与很多坚果种子类食物相仿,在营养素构成上主要是碳水化合物、脂肪、蛋白质和膳食纤维以及其他微量元素。

坚果种子类的食物相比其他食物来看,脂肪含量更高,这也就意味着它们的单位能量相对较高,尤其是油炸花生米,很多人都爱吃,其实导致你爱吃的并不是花生本身,而是油脂。事实也证明,花生的单位能量要比鸡蛋和牛奶都要高出不少。

花生仁(生)、鸡蛋、牛奶三种食物的能量对比:
花生仁(生)574kcal/100g,鸡蛋144kcal/100g,牛奶54kcal/100g

鸡蛋,是禽类的蛋,相仿的常见蛋类还有鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等,在营养学领域,我们一般会把这些蛋类视为各类食物的“排头兵”。也就是说,从各类食物这个整体来看,蛋类中对人体有益的营养素含量、构成比例以及营养素的吸收率,都名列前茅,尤其是鸡蛋中的蛋白质。

花生仁(生)、鸡蛋、牛奶三种食物的蛋白质对比:
花生仁(生)24.8g/100g,鸡蛋13.3g/100g,牛奶3g/100g

由数据可见,花生仁(生)中的蛋白质含量虽然高于鸡蛋,如果考虑食物的干重(脱水)后,其实鸡蛋中的蛋白质含量并不比花生仁(生)少多少。其次,鸡蛋中的蛋白

质质量要优于花生,因为花生为植物性食物,其蛋白质的氨基酸构成并不完整,因此不属于完全蛋白的范畴。而鸡蛋中的蛋白质,不仅都属于优质蛋白,而且它们的吸收率在各类食物中都很高。再考虑到花生相比鸡蛋含量高的脂肪,因此,对普通人在蛋白质选择方面,鸡蛋的营养价值更高。

牛奶,牛的乳汁,同类的食物还有羊奶、骆驼奶等。各类奶制品相比前边讲到的花生、鸡蛋则含有更多的水分,其营养物质的干重相对最低。例如牛奶中的蛋白质,虽然也属于优质蛋白范畴,但其含量只有3%,摄入牛奶会因为水分而占据大量的胃部空间,如果想通过喝牛奶来作为补充蛋白质的首选不合适。

当然,牛奶中有一种营养素胜于鸡蛋和花生,它就是钙。牛奶中的钙含量较高,平均100ml中有110mg左右的钙。

花生仁(生)、鸡蛋、牛奶三种食物的钙对比:
花生仁(生)39mg/100g,鸡蛋56mg/100g,牛奶104mg/100g

如果按照《中国居民膳食指南2016》的建议,每天喝300ml的牛奶能获取至少300mg的优质钙,成人每天需要摄入800mg左右的钙,因此,这个量对我们每天钙的摄入来说是很有帮助的。

不论是花生还是牛奶,抑或是鸡蛋,它们都有各自的营养特点和营养优势,当然,任何食物也都有它们相对的劣势。我们在日常饮食的选择过程中,要尽量做到食物的多样化和膳食结构的均衡化,才能实现身体健康的大目标。

科普知识

富含维生素A的食物

胡萝卜 胡萝卜含有丰富的维生素A,这种维生素对保护皮肤有很大的帮助,平常如果可以养成一天喝一杯胡萝卜汁的话,就可以起到一个祛斑的作用。

红薯 多吃红薯对红润肌肤有很大的帮助,红薯含有丰富的胡萝卜素,其经人体吸收后转化为维生素A,具有滋润肌肤的功效。此外,红薯还具有祛除体内肺胃热,生津止渴,调和身体体液,补中和血,从而使人的皮肤恢复健康的红润肤色。

玉米 玉米是著名的抗衰老食物,含有丰富的胡萝卜素,其中黄玉米含量相对较高。胡萝卜素被人体吸收后能转化为维生素A,能够滋润肌肤,使肌肤恢复润泽,以抵抗肌肤干燥引起的肌肤衰老问题。

猪肝 猪肝中蕴含着丰富的维生素A,常吃猪肝,对肌肤有着很不错的美容功效。与此同时,猪肝中还含有丰富的铁、磷等造血不可缺少的原料,能够与维生素A一起发挥功效,让你恢复健康红润的好肤色、好气色。

蛋黄 蛋黄中的维生素A含量很高,多吃鸡蛋有助于补阴养血,滋阴润燥;鸡蛋还富含大量维生素、矿物质以及蛋白质,可以通过内在气血的调和以及人体肌肤的修复,使肌肤恢复健康气色。

西红柿 西红柿具有清热止渴,养阴凉血的功效,对肌肤也有着很好的滋补作用。西红柿中含有丰富的胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A。能够帮助平抚肌肤皱纹,使皮肤恢复细嫩光滑,因此,皮肤干燥起皱的人可多吃西红柿,恢复肌肤光彩美丽。

牛奶 牛奶同鸡蛋一样,也是人类重要的营养来源,特别是钙元素。牛奶中富含维生素A,可润泽肌肤,多喝牛奶可有助于改善皮肤干燥及暗沉的状况,使皮肤白皙,有光泽。

要想有好肌肤,从吃开始。多吃含维生素A的食物。