



牛奶、羊奶、骆驼奶 动物奶谁更营养?

中国农业大学功能乳品重点实验室博士 胡长利

牛奶、水牛奶、羊奶、牦牛奶、骆驼奶、驴奶,现在市场上能买到的奶制品种类越来越多,那么哪种动物奶更有营养?

牛奶。一般我们说的牛奶是黑白花奶牛泌乳所得,一头奶牛一天可泌乳10千克左右,主要成分为水分87.5%、脂肪3.5%~4.2%(脂肪球直径为3~4微米)、蛋白质2.8%~3.4%(酪蛋白与乳清蛋白比为85:15)、乳糖4.6%~4.8%、矿物质0.7%左右,奶牛的不同品种、不同饲养环境及季节变化都会对奶牛的泌乳造成影响,导致牛奶中的营养成分很难

统一。因此,工厂一般会在生产牛奶前,先将牛奶蛋白、脂肪等标准化。

水牛奶。水牛奶是水牛泌乳所得的牛奶,单头水牛奶量要低于单头黑白花奶牛。水牛奶中矿物质含量和维生素含量都优于黑白花奶牛乳和人乳,脂肪、蛋白质、乳糖的含量也比黑白花奶牛乳高。其中的酪蛋白含量尤其高,因此水牛奶是奶酪产品加工的优质原料。

羊奶。一般分为山羊奶和绵羊奶,具有一股特殊的膻

味,市面上以羊奶粉为主要产品形态。相比而言,绵羊奶中有更全面的营养元素,钙、蛋白质、维生素更高。每千克羊奶的热量比牛奶高210千焦,脂肪含量为3.6%~4.5%(脂肪球直径2微米左右),更容易被吸收。羊奶富含短链脂肪酸,低级挥发性脂肪酸占有脂肪酸含量的25%,而牛奶中则不到10%。羊奶的酪蛋白与乳清蛋白之比为75:25,更接近人乳。羊奶中矿物质含量为0.86%,比牛奶高0.16%左右。

骆驼奶。一头骆驼每天的

产奶量在2.5~3.5千克,较为稀少。骆驼奶的蛋白质含量与钙含量均高于牛奶,脂肪含量低于牛奶,维生素C的含量是牛奶的三倍,骆驼奶中铁含量很高,并含有类胰岛素因子,可以促进胰腺分泌胰岛素。

驴奶。一头毛驴的产奶量极少,一个泌奶期仅有100多天,每天仅产0.5千克。驴奶营养丰富,含人体必需的脂肪酸、亚油酸和亚麻酸,胆固醇含量仅为牛奶的1/5,属于天然低脂肪、低胆固醇乳品,富含矿物质硒和上皮细胞生长因子。驴奶中乳清蛋白和酪蛋白的

比例为65:35,其中的乳清蛋白更易消化。

通过上述对比分析发现,牛奶最为常见,对成年人来说,牛奶是最佳和最易获得的营养来源,其次是羊奶或羊奶粉,而水牛奶、骆驼奶、驴奶有很强的区域性限制,产量低,不易获得。

需要提醒广大消费者的是,婴幼儿、孕妇、有慢性病患者的老人等特殊人群不可随意食用小众乳品,要选择来源可靠、有品质保证的牛乳或羊乳产品。



秋天吃藕最养人

俗话说,“男不离韭,女不离藕”“女子三日不断藕”,可见大家对莲藕这种秋季蔬菜的厚爱。

事实上,不管是男人还是女人,常吃莲藕都有益身体健康。辣炒藕丁、莲藕排骨汤、桂花糯米藕……下馆子、在家吃饭,很多人把藕列入必吃食物清单。

《本草纲目》称藕为“灵根”,经常食用能“令人心欢”。事实上,莲藕是一种药食同源的食材,营养和药用价值都非常高,是名副其实的平价滋补品。

含水量高,每100克莲藕约含水分79.1克。

藕含有丰富的维生素C和矿物质,有益心脏健康,有促进新陈代谢、防止皮肤粗糙的功效。

莲藕含铁量较高,缺铁性贫血的人可适量多吃。

莲藕的钙含量也很丰富,虽比不上牛奶,但在蔬菜中也是遥遥领先。

膳食纤维含量丰富,常吃能促进肠蠕动、预防便秘。

需要注意的是,莲藕中淀粉含量高。对于血糖高的人来说,如果吃了莲藕,就要减少米饭、馒头的食用量,以免影响血糖控制。

药用价值

从中医角度,生藕和熟藕各有养生功效。

生食莲藕

能清热、除烦、润肺,特别适合因血热而长痘的患者。但脾虚胃寒、易腹泻的人不宜生食。

莲藕煮熟后

藕性由寒变温,能养胃滋阴、健脾益气养血,适合因脾胃虚弱、气血不足而肌肤干燥、面色无华的人。

(报摘)

自测你该喝哪种茶

我国自古以来就是茶叶大国。茶的种类繁多,大致可以分为六种,绿茶、红茶、乌龙茶(如铁观音)、黑茶(如普洱)、黄茶、白茶。不同的人适合不同的茶,喝对茶才能养人。

常运动、上班族,喝绿茶、黄茶。绿茶属于非发酵茶,黄茶属于轻发酵茶,两者茶多酚含量显著高于红茶、黑茶。研究表明,茶多酚有利于维持体内儿茶酚胺的浓度,从而增加肌肉收缩能力,促进脂肪分解,绿茶中的咖啡因还会强化这一效果。另外,茶多酚的抗氧化作用可以消除运动中产生的自由基,减轻疲惫感和骨骼肌损伤,维持机体免疫力。所以建议常运动的人将绿茶或黄茶作为日常饮品。

上班族生活节奏较快,工作压力较

大,绿茶和黄茶抗氧化作用最好,茶中的咖啡因也能帮着提神。绿茶还有很好的抗辐射作用,虽然手机和电脑的辐射很小,但每天接触时间比较长,也可以多喝点绿茶。

吃得油、血脂高,喝红茶、黑茶。各种茶都有一定的解腻降脂作用。动物实验发现,黑茶中的熟普洱茶对营养性肥胖大鼠的降脂效果显著优于不发酵的绿茶,略优于半发酵的乌龙茶;另有研究发现,红茶和黑茶在降甘油三酯、胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇方面都优于绿茶,所以吃得油腻或血脂高的朋友可以喝红茶和黑茶。

花茶健康益处各不同。除了绿茶、红茶、乌龙茶、黑茶、黄茶、白茶直接泡着喝,人们也会把菊花、玫瑰花、茉莉花

等花草和茶叶混在一起泡成花茶。传统养生认为菊花能清火、玫瑰花可静神、茉莉助消炎,大家可以根据自身需求选择合适的花茶喝。

药茶不能随意喝。多种中药材如决明子、石斛、甘草、黄芪等都可以熬煮后代茶饮。不过,是药三分毒,中医要根据体质开药茶方,自己不可随意配伍胡乱喝。

中医认为绿茶和黄茶性凉、红茶和黑茶性温,所以平时脾胃不太好的人和怕冷的人可以多喝点红茶和黑茶,而火气旺、长痘痘的人可以喝点绿茶和黄茶;茶中咖啡因有兴奋神经的作用,所以睡眠不好的人晚上最好别喝茶;另外,泡茶不要太浓,以免影响矿物质吸收。

(人民网)

螃蟹虽美味 食用有4大禁忌

很有可能就会引起痛风发作。螃蟹属于高嘌呤食物,嘌呤在人体内的代谢终产物尿酸会加重痛风病情。因此,嘌呤代谢异常或者痛风患者一定要慎食螃蟹。

忌食死螃蟹和未煮熟螃蟹

不要食用死螃蟹和未煮熟煮透的螃蟹。吃活螃蟹要煮熟煮透。活螃蟹可以通过新陈代谢将体内细菌排出体外。螃蟹一旦死亡,体内细菌就会大量繁殖分解蟹肉,有的细菌还产生毒素,引起食物中毒。

螃蟹体内含有较多的组氨酸,螃蟹死的时间越长,体内积累的组氨酸越多,即使死蟹煮熟了,这种毒素也不易被破坏。另外螃蟹的体表、鳃及胃肠道中存在肺吸虫幼虫囊蚴和副溶血性弧菌,如不高温消毒,肺吸虫进入人体后可造成肺脏损伤。如果副溶血性弧菌大量侵入人体体会发生感染性中毒,会出现肠道发

炎、出血等症状。因此,食蟹要保证新鲜,同时蒸熟煮透,避免出现食物中毒。如果食入变质的螃蟹,会出现腹痛、恶心、腹泻等症状,严重的甚至出现感染性休克,危及生命。

最后,朱叶珊建议大家吃螃蟹最好还是清蒸。在吃螃蟹的同时可以加点姜汁调味,既可以去其腥气,又可以中和其寒凉之性,让营养更容易吸收。中医认为螃蟹寒凉,平时怕冷、易头疼的人,吃蟹时可多放些姜,还可以喝点黄酒不但可驱寒,还能消毒杀菌。平时脾胃虚寒或患有风寒感冒的人尽量少吃,痛经和怀孕的女性最好少吃。

(中国医药报)

秋日,正是品尝螃蟹的最佳季节。螃蟹含有丰富的蛋白质及微量元素,对身体有很好的滋补作用。但在生活中出现一些吃螃蟹致人中毒的事件,引起大家的恐慌。到底是食物中毒、食物过敏,还是食物天生“相克”。唐山市中医医院脾胃病科副主任医师朱叶珊帮大家进行分析。

螃蟹不宜与水果同食

蟹肉主要成分是蛋白质,还含有钙、磷、铁和维生素A等。因此不但味道鲜美,而且营养丰富。但是如果和水果同食,很容易与水果中含的鞣酸结合形成鞣酸蛋白,不容易消化,加重胃肠负担,会出现腹泻等症状。因此,吃完螃蟹不要马上吃水果,特别是柿子等含鞣酸高的水果。

螃蟹忌与酸奶同食

螃蟹是寒凉的食物,本身就on容易引起腹泻,而酸奶含有丰富的乳酸菌,有加快胃肠蠕动的作用,因此,酸奶与螃蟹同时食用,特别是对于脾胃虚寒的人更容易出现腹泻情况。

螃蟹忌与啤酒同食

很多人在吃螃蟹时都爱喝啤酒,这

