



牛奶不能空腹喝？没有充分科学依据

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小口地喝,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。

(生命时报)

常吃甜食,视力智商差

你是否经常拿糖果奖励孩子?孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴?糖虽然是生长发育必不可少的能量来源,但长期大量吃糖严重威胁健康。

龋齿。由于儿童睡眠时间长,睡眠时口腔处于静止状态,唾液分泌减少,对牙齿的清洁作用减弱,有利于细菌繁殖。口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,侵蚀牙齿。

甜食综合征。葡萄糖在人体中分解供能过程需要含有维生素B₁的酶催化。人体不能自身合成维生素B₁,全靠从食物中吸收。而大量吃甜食,不仅消耗维生素B₁,还会降低食欲,影响葡萄糖分解供能,产生较多中间产物(如乳酸),这类物质在脑组织中蓄积,影响大脑活动,引起“甜食综合征”。孩子会出现烦躁、精

神不集中、爱哭闹等问题。

营养不良。经常吃甜食降低味觉灵敏度,抑制胃酸分泌,削弱胃肠道的消化和吸收能力,容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

肥胖。过度摄入高糖饮食,会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内,从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

近视。遗传、长期眼疲劳等都是导致近视的原因。如果儿童过多地吃糖和高碳水化合物,体内微量元素铬的含量减少,会使眼内组织弹性降低,眼轴易变长,最终导致近视。

影响智商。研究发现,儿童多吃甜食,一日三餐都会受影响,从而减少蛋白质和维生素的摄入量。儿童时期,大脑发

育最旺盛,如果缺少蛋白质和各种维生素,将使大脑发育迟缓,影响智力发育。

无论何种国籍和教育背景,儿童对甜食的喜好都超过成年人。所以,必须从小养成好习惯,避免对甜食产生依赖。

1.孩子在哺乳期最好吃母乳。母乳喂养在孩子口味培养方面,比其他加工乳制品更有利。加工乳制品往往添加了糖或香料等,这会刺激孩子味觉,使他们对口味浓重的食物更感兴趣。孩子的味觉一旦发生改变,口味比较清淡的食物就不能再满足需要,不利于培养良好的饮食习惯。

2.每天摄入的糖不宜超过孩子每公斤体重的0.5克。如果孩子体重为15公斤,每天摄入的糖量不应超过7.5克(15公斤×0.5克)。

(人民网)

喝橙汁有助改善记忆力

近日英国科学家的一项研究结果表明,喝橙汁可以使老年人在不到两个月的时间内记忆力、语言流畅性和大脑反应时间提高近10%。

研究小组要求37名身体健康的志愿者每天喝500毫升(约两杯)橙汁,持续8周。参与者(年龄在60岁-81岁之间)的脑功能明显改善。科学家将这一结果

归功于被称为类黄酮的化学物质,认为其有助于阿尔茨海默症的辅助治疗。

研究发现,食物中的类黄酮可以保护脆弱的神经元,增强现有神经元功能和促进神经再生,从而改善或扭转与衰老有关的记忆障碍,提高动物和人记忆、学习和一般认知能力。有文献报道,研究者对2574位中年人随访

研究13年发现,高黄酮摄入量可提高记忆力,特别是情景记忆。进一步的实验证实,纯化物黄芩素有改善记忆力的作用,而柚苷素能改善阿尔茨海默病小鼠的长期记忆水平。它们通过调节涉及记忆过程的细胞和分子结构对记忆发挥重要作用。

(中国妇女报)

营养课堂:

喝牛奶不能“一口闷”!

□ 东南大学附属中大医院消化内科副主任医师 俞婷

很多人不喜欢牛奶的味道,喝奶如喝药,捏着鼻子“一饮而尽”。其实,这样会影响营养的吸收,对肠胃较弱的人来说,将加重负担。

牛奶含有丰富的蛋白质和脂肪,快速喝下会导致肠道内渗透压一过性增高,对胃肠造成负担,导致渗透性腹泻等。肠蠕动加快后,就像吃饭没有细嚼慢咽一样,会使营养物质直接排出体外,消化吸收率很低。对于乳糖不耐受的人来说,不适感更强烈。

如何喝牛奶才能吸收更多营养呢?除了要小口慢咽,还应注意打开后应尽早喝完,长时间放置会使营养流失,被细菌感染;从冰箱刚拿出的冰牛奶容易刺激胃肠道,应以温热为宜,但也不可煮沸,否则导致蛋白质变性,影响消化吸收;若要改变味道,按喜好加些蜂蜜或白糖也未尝不可,不会破坏牛奶的营养。如果实在喝不下,也不必强迫自己,多摄取其他食材来补充所需营养素也是不错的选择。