



范志红:哪些人不宜喝牛奶?

牛奶是公认的健康饮品,但经常有人问:什么人不能喝牛奶?本期,我们来听听中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红聊聊这件事情。

范志红表示,有关牛奶的各种禁忌,简直是禁忌界的“典范”。牛奶和水果不能一起吃,牛奶和鸡蛋不能一起吃,牛奶和豆浆不能一起吃,牛奶不能加红糖,牛奶不能加蜂蜜,肾结石不能喝牛奶,贫血不能喝牛奶,甚至说牛奶属于阴寒之物,女人不能喝,中国人不能喝……但这些说法实在

经不起推敲。有些是无中生有,有些是以偏概全,有些是夸大其词。那些食物相克的说法实在没必要解释,直接无视就好了。

也有些说法,尽管不是牛奶的“罪恶”,不能成为禁忌,但也需要解释一下,合理利用它。第一,牛奶虽然富含钙,但并不会促进泌尿系统结石,包括肾结石和尿道结石。国外流行病学和临床研究证实,配着其他食物一起吃富含钙的奶和奶制品,有利于结合蔬菜、水果、坚果油籽等食物中或多或少存在的草酸,从而减少肾

结石的风险。第二,牛奶不会引起贫血。不过需要注意,服用铁剂时不要喝牛奶。这只是因为,大量钙可能会影响铁的吸收。第三,有些人喝了牛奶之后肚子产气,咕噜咕噜地不舒服,属于乳糖不耐受情况,可以考虑喝乳糖水解处理后的牛奶产品。市面上有无乳糖牛奶、零乳糖牛奶、水解乳糖牛奶、舒化奶等很多相关产品,实在不行改喝酸奶。

不过,的确有些人不能喝牛奶,甚至连奶粉、炼乳等都需要远离。这些情况包括:第一,对

牛奶有急性过敏者不能碰任何含牛奶的食物。哪怕烹调时加一点也不行。第二,对牛奶有慢性过敏也要一段时间之内戒奶。第三,痤疮(脸上的痘痘)比较严重,而且确实对牛奶有反应的人也要避免牛奶。国外研究表明,牛奶中的类胰岛素生长因子 IGF-1 和乳清蛋白都有可能对部分人的痤疮有恶化作用。不过,并非人人对牛奶有反应。不妨自己做个试验,坚持一个月不喝牛奶,远离添加奶类的食物,也不喝乳饮料、不用乳清蛋

白粉等产品,看看皮肤会不会改善。如果有效果,说明应当远离奶类。当然,脱脂奶、羊奶也一样不能用。第四,腹泻者要避免牛奶。包括正在发生肠道感染的人,和吃坏肚子之后腹泻还没有完全消除的人。在这种肠道感染状态下,原本没有乳糖不耐受的人,也暂时无法分解处理乳糖了。没有分解的乳糖会促进肠道运动,加重腹泻。

总之,如果你喝牛奶后感觉愉快,也没有以上各种情况,那就放心地享用它吧。

吃牛肉有益处 牛肉不能和什么一起吃?

牛肉不能和什么一起吃?牛肉的营养丰富,口感好,深受很多朋友们的喜爱。不过,需要注意的是,有些食物不适合与牛肉一起吃。接下来,我们一起来了解一下哪些食物不能和牛肉一次吃,以及牛肉的好处有哪些吧。

牛肉的10大益处

牛肉富含肌氨酸。牛肉中的肌氨酸含量比任何其它食品都高,这使它对增长肌肉、增强力量特别有效。在进行训练的头几秒钟里,肌氨酸是肌肉燃料之源,它可以有效补充三磷酸腺苷,从而使训练能坚持得更久。

牛肉含维生素B6。蛋白质需求量越大,饮食中所应该增加的维生素B6就越多。牛肉含有足够的维生素B6,可帮你增强免疫力,促进蛋白质的新陈代谢和合成,从而有助于紧张训练后身体的恢复。

牛肉含肉毒碱。鸡肉、鱼肉中肉毒碱和肌氨酸的含量很低,牛肉却含量很高。肉毒碱主要用于支持脂肪的新陈代谢,产生支链氨基酸,是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸。

牛肉含钾和蛋白质。钾是大多数运动员饮食中比较缺少的矿物质。钾的水平低会抑制蛋白质的合成以及生长激素的产生,从而影响肌肉的生长。牛肉中富含蛋白质:4盎司瘦里脊就可产生22克一流的蛋白质。

牛肉是亚油酸的低脂肪来源。牛肉中脂肪含量很低,但却富含结合亚油酸,这些潜在的抗氧化剂可以有效对抗举重等运动中造成的组织损伤。另外,亚油酸还可以作为抗氧化剂保持肌肉块。

牛肉含锌、镁。锌是另外一种有助于合成蛋白质、促进肌肉生长的抗氧化剂。锌与谷氨酸盐和维生素B6共同作用,能增强免疫系统。镁则支持蛋白质的合成,增强肌肉力量,更重要的是可

提高胰岛素合成代谢的效率。

牛肉含铁。铁是造血必需的矿物质。与鸡、鱼、火鸡中少得可怜的铁含量形成对比的是,牛肉中富含铁质。

牛肉含丙氨酸。丙氨酸的作用是从饮食的蛋白质中产生糖分。如果你对碳水化合物的摄取量不足,丙氨酸能够供给肌肉所需的能量以缓解不足,从而使你能够继续进行训练。这种氨基酸最大的好处就在于它能够把肌肉从供给能量这一重负下解放出来。

牛肉含维生素B12。维生素B12对细胞的产生至关重要,而红细胞的作用是将氧带给肌肉组织。维生素B12能促进支链氨基酸的新陈代谢,从而供给身体进行高强度训练所需的能量。

牛肉的食用多样化。如果连续几周甚至几个月日复一日地食用,鸡胸显得令人生厌。牛肉则不同,后腿肉、侧腹肉、上腰肉和细肉片在滋味和口感上都有所不同,与单调乏味的鸡胸肉的确不可同日而语。

那么,牛肉和什么食物不能一起吃呢?

牛肉不能和什么食物一起吃

牛肉与栗子不能同食:牛肉甘温,安中益气,补脾胃,壮腰脚;栗子甘咸而温,益气厚肠胃,补肾气。从食物药性看,二者并无矛盾;从营养成分看,栗子除含蛋白质、糖、淀粉、脂肪外,还富含维生素C,每100克中高达40毫克。此外,富含田螺与牛肉相克:不易消化,会引起腹胀。

鲑鱼与牛肉相克:同食会引起中毒。可以用人乳治疗。

牛肉不可与黍米同食:食后身体不适。

韭菜与牛肉相克:因牛肉甘温,补气助火,韭菜辛温,动火动血,故不宜同食。

吃牛肉时,千万别吃以上几种食物。

(家庭医生在线)

花生7大功效 怎么吃最好?

花生被民间称为“长寿果”,说明多吃花生有益健康。花生的功效与作用被人们所熟知,不过你知道花生和什么一起吃又美味又营养吗?在这里,为大家介绍一下花生和什么食物是黄金搭档吧。

花生的7大功效

控制食欲:花生是“高饱腹感”食物,能让你感觉更饱,或者饱的时间更长。

有助减盐:咸味花生不但能满足你吃咸的爱好,还容易导致摄入过量食盐。

稳定血糖:研究发现,如果把饮食中的一份红肉换成花生,患糖尿病的风险会降低21%。花生会减缓碳水化合物吸收。如果早上吃点花生,那么你一天的血糖都不会过高。

保持心脏健康:吃花生最多的人,患冠心病的风险能减少35%。花生含有的某些成分能降低低密度脂蛋白(坏胆固醇)的含量,让心脏更加健康。

减少患癌风险:研究发现,每周至少吃两次花生的女性,患结肠癌的风险能降低58%;而每周至少吃两次花生的男性,能降低27%的风险。

花生中含有“白藜芦醇”。这种物质有很强的生物活性,不仅能抵御癌症,还能抑制血小板凝聚,防止心肌梗



死与脑梗塞。

每100克花生还含有锌8.48毫克,能增强免疫功能,延缓衰老。

那么,花生和什么搭配吃最好呢?

花生和什么一起吃最好

花生+芹菜:菜具有清热、平肝、明目和降血压的作用。花生具有止血、润肺、和胃、降血压、降胆固醇等作用。常吃花生可改善脑血管循环、延缓衰老。二者配伍适合高血压、高血脂症、动脉血管粥样硬化等患者食用。

花生+红葡萄酒:红葡萄酒中含有气皮酮与阿司匹林等有益成分,前者属于抗氧化剂,后者有防止血栓的作用。两者结合可保心脏血管畅通无阻,再吃花生米可大大降低心脏病的发病率。

花生+毛豆/花生+啤酒:

这种搭配方法卵磷脂的含量极高,而卵磷脂进入胃肠道后被分解成胆碱,迅速经小肠黏膜吸收进入血液再入脑,发挥健脾益智的作168用。补充卵磷脂后记忆力与智力都有明显提高。

花生的选购和储存

如果买的是带壳花生,应选外壳纹路清楚而深、颗粒形状饱满;如果是不带壳的干花生仁,要挑豆粒完整、表面光滑、没有外伤与虫蛀或白细粉。

先将购回的花生米晒4至5天,用清水淘净,再放入开水中浸烫,15至20分钟后捞出,趁热与细盐和玉米面搅拌均匀,然后再晒2至3天,晒到一咬即断为宜,然后用塑料袋装起来,可长时间不发霉、不变色、不走油。

在吃花生时可以同时吃以上几种食物来搭配。

你知道最营养的水果吗?

气候干燥,很多人会选择煲汤来滋养,如果没时间煲汤怎么办呢?其实水果也是很好的选择,我们一起来看看秋季哪些水果最养人。

苹果 有句话说得好:“一天一个苹果,疾病远离我。”而中医也认为,苹果具有生津止渴、润肺除烦、健脾益胃、养心益气、润肠、止泻、解暑等功效。其实,早在古埃及,人们就不只把苹果当成一种食品,

更把它当做一种药材。加拿大人的研究表明,在试管中苹果汁有强大的杀灭传染性病毒的作用,吃较多苹果的人比不吃或少吃的人得感冒的机会要低得多。所以,有的科学家和医师把苹果称为“全方位的健康水果”或“全科医生”。

香蕉 香蕉是著名的热带和亚热带水果。欧洲人因为它能解除忧愁而称它为“快乐水果”,因为香蕉所含的泛酸

等成分是人体的“开心激素”,能够减轻压力,解除忧愁。同时,香蕉还被称为“智慧之果”,传说是因为佛祖释迦牟尼吃了香蕉而获得智慧。香蕉含有称为“智慧之盐”的磷,丰富的蛋白质、糖、钾、维生素A和维生素C,以及多种纤维素。因此,荷兰科学家研究认为:最符合营养标准又能让人脸上增添笑容的水果是香蕉!

■ 下转09版