

喝牛奶需要注意的事

每天打开电视,只要你看得到足够久,就一定能够听到:“多喝牛奶长高高”这句广告词……

也有人认为多喝牛奶身体好、皮肤能变白……还有人说,为了老了以后摔一跤不骨折,牛奶,得喝!

但是,到底什么是正确“喝奶”。

优质牛奶长啥样? 挑选之前要“三看”

超市里的“牛奶”琳琅满目,纯牛奶、核桃奶、花生奶、酸酸乳……如何知道自己买到的是不是“优质牛奶”呢?

首先,看牛奶的类型:是否有标注“灭菌乳”或者“巴氏杀菌乳”;其次,看配料表:是否标注为“生牛乳”;最后,看营养成分表:蛋白质含量是否 $\geq 2.95\text{g}/100\text{ml}$ 。

如果以上三点都是,那可以认为是较优质的牛奶。

可市面上的牛奶有巴氏杀菌乳、常温奶、高钙低脂奶、脱脂奶等,大家又该如何选择呢?

牛奶品种那么多, 适合哪一种?

巴氏杀菌乳,就是我们通常所说的“鲜牛奶”,这类牛奶口感和风味更好,但是需要冷藏保存,且保质期较短,所以如果需要携带牛奶外出,在旅途中饮用,或者需要储存较长时间,最好选择常温奶(全脂奶、高钙奶、低脂奶和脱脂奶都属于常温奶)。

对于钙需求量更高的人群,如孕中晚期的孕妇、产妇以及老年人,可以优先选择高钙奶。

对于儿童和体重正常的成年人,可以选择全脂奶,全脂奶由于脂肪含量较高,因此口感更佳。

相比于全脂奶,低脂奶和脱脂奶主要是脂肪含量有差异,适合高血压、血脂异常以及需要减重的人。

注意! 不同人群不同量

凡事都有个量,过犹不及,牛奶也一样。不同人群每天该喝多少牛奶?医生推荐:

1. 一般人群

《中国居民膳食指南(2016版)》推荐一般人群可每日饮用300g(相当于一盒纯牛奶+一小盒酸奶)的液态奶。

建议孕中晚期的孕妇和产妇每日饮奶量再增加200g,总量达到500g。

2. 学龄前儿童

建议每天饮用300~400ml奶或相当量的奶制品,比如牛奶、酸奶、奶粉或者奶酪,以保证钙的摄入量达到适宜的水平。

3. 学龄儿童

要保证每天至少喝300ml的奶或奶制品,同时也要积极的参加身体活动,促进钙的吸收。

4. 老年人

建议每天饮奶300ml,多选择低脂奶或脱脂奶,预防肌肉衰减。

喝牛奶也有禁忌! 这几类人群不能喝

牛奶虽好,但也不是想喝就能喝的,医生表示,如果身体条件不允许,喝了反而不适。

1. “乳糖不耐受”人群:

生活中经常会发现有人喝了牛奶之后会感觉腹胀、腹痛甚至拉肚子,主要是因为这类人群体内缺乏乳糖酶或乳糖酶活性很低,无法分解牛奶中的乳糖,这就是经常说的“乳糖不耐受”。

建议:这类人群饮用牛奶可以采用加温后少量多次的方式,同时一定要搭配主食,以延缓胃排空,增加乳糖在小肠的停留时间,减轻乳糖不耐受症状。

或者选择市面上的低乳糖牛奶和无乳糖牛奶,如舒化奶。当然也可以直接选择不喝牛奶,改喝酸奶或者奶酪。

提醒:如何选择低乳糖牛奶和无乳糖牛奶呢?教你一个小妙招,学会看食物营养成分表:低乳糖牛奶(乳糖含量 $\leq 2\text{g}/100\text{ml}$),无乳糖牛奶(乳糖含量 $\leq 0.5\text{g}/100\text{ml}$)。

2. 有中度或重度痘痘人群:

需要减少牛奶的摄入频率。牛奶中含有一些特定成分:胰岛素样生长因子(IGF-1)和一些性激素衍生物,这些成分与痤疮,也就是我们常说的痘痘形成有关。与全脂奶相比,低脂奶和脱脂奶致痘更严重。

所以,对于轻度痤疮患者,每日可以喝一杯奶;对于中度及重度的痤疮患者,需要减少牛奶的摄入频率,或者选择无糖酸奶!

3. 牛奶蛋白过敏人群:

不推荐喝牛奶。有的人喝牛奶后会出现皮疹、丘疹等症状,这时候需要去医院找医生确诊。

牛奶蛋白过敏的婴儿,需要回避牛奶源,同时在营养医师的指导下使用特殊医学用途配方奶粉,如深度水解奶粉或者氨基酸奶粉。

4. 腹部手术后患者:

不宜立即喝牛奶。腹部手术后的患者胃肠道功能恢复或多或少受到影响,而牛奶蛋白是大分子蛋白,在胃肠道消化过程中容易发酵产生气体,加重腹胀气,不利于胃肠道功能的恢复。

此外,当胃肠不适时,也应慎喝或者不喝牛奶。

喝牛奶, 6个真相要知道!

关于牛奶,生活中有各种各样的传说,到底是真的还是假的?听听医生怎么说——

1. 牛奶不能空腹喝?

可以!

对于消化道功能正常、没有乳糖不耐受的人,空腹喝牛奶没问题。

乳糖不耐受的人,空腹喝牛奶更容易出现腹胀、腹泻等不适现象。

2. 睡前喝牛奶有助睡眠?

理论上是可以的,但是助眠作用微弱。

牛奶中的 α -乳白蛋白中含有5.3%的色氨酸,它可在体内合成5-羟色氨酸,进一步代谢为褪黑素,参与睡眠调节。

但是牛奶中的色氨酸含量很少,进入人体到达大脑的含量就更低,因此,助眠作用微弱。

3. 牛奶能解辣、解酒?

牛奶可以解辣,全脂奶效果更佳。

辣椒中有辣味的成分是辣椒素,辣椒素是一种亲脂性物质,牛奶中的脂肪可以与辣椒素结合,此外,牛奶中大量的酪蛋白也可以有效缓解辣。

但任何牛奶都不具有解酒的功效。

与解酒有关的两种酶是肝脏产生的乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶,酒精在这两种酶的作用下,被分解为二氧化碳和水排出体外。

虽然大部分酶都是蛋白质,但并不意味着所有蛋白质都具有解酒的功效,牛奶中的蛋白质就不行。

4. 要想长高就要多喝牛奶?

钙和维生素D均与生长发育有关。

牛奶是钙的丰富来源,为了满足骨骼生长的需要,学龄前儿童建议每天饮用300~400ml奶或相当量的奶制品,儿童要保证每天至少喝300ml的奶或奶制品,以保证钙的摄入量达到适宜的水平。同时也要注意补充维生素D(推荐量:每天10 μg)。

其实,促进钙吸收,补充维生素D最经济、有效的方式就是多“晒太阳”。

5. 高钙奶更补钙?

一盒高钙奶的含钙量大约比普通奶多60mg(相当于6g干虾皮和裙带菜),对于钙需求量更高的人群,如孕中晚期的孕妇、产妇以及老年人,可以优先选择高钙奶。

6. 牛奶不能和茶一起喝?

牛奶和茶一起喝是没有问题的。

有人说茶叶中含有草酸,牛奶中的钙会与之结合形成草酸钙,不易被人体吸收,长期饮用会导致结石。

但茶叶中的草酸含量很低,正常情况下,少量的草酸钙会被肾脏过滤掉,从而随尿液排除体外。但是不建议长期牛奶+浓茶一起饮用,和结石无关,只是长此以往会影响牛奶中的钙吸收。

