这一口酸奶让你喝得明白

喜欢喝酸奶的人很多，但是有关酸奶，总有很多的疑问。是否能空腹喝？减肥的人可以喝吗？腹泻能喝吗？今天就让我们好好了解一下喝酸奶的那些事儿吧。 □据《北京青年报》



问：酸奶的热量较高，适合减肥的人喝吗？

答：不用拒绝，但应适度饮用。

对于减肥者来说，应当严格控制摄入的总能量和营养素密度低的食物。酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分，而且因为发酵，营养素更容易被人体消化吸收，营养素密度较高。

研究证明：低钙低蛋白质饮食会让动物体产热能力下降，并让人更容易发胖。而酸奶对供应蛋白质和钙有很大帮助。所以，想减肥的人不应该拒绝酸奶。此外，酸奶饱腹感很强，喝了之后，就算少吃点饭也不容易觉得饿，非常适合需要控制体重的人。

问：怕凉、经期不敢吃凉东西，能喝酸奶吗？

答：加热酸奶并不会损失营养素。

如果对冷比较敏感，喝酸奶前可以用摄氏五六十度的温水把酸奶瓶或酸奶杯泡一会儿，这样做不会损失任何营养素，也没有任何害处（不能把酸奶放在沸水里烫，也不要用微波炉来加热）。

问：腹泻时能不能喝酸奶？

答：可以喝。

腹泻时最好不要喝牛奶。因为牛奶中含有乳糖，消化乳糖靠小肠黏膜刷状缘上的细胞所分泌的乳糖酶。而在肠道发炎时，这层细胞受到破坏，身体暂时无法分泌乳糖酶。乳糖不能分解，就会刺激肠道，加重脱水、腹泻等症状，并在大肠中引起胀气。

酸奶则不在限制之列，因为其中的乳糖已经被乳酸菌所利用，同时乳酸菌还可以提供乳糖酶。此外，酸奶中所含活乳酸菌和乳酸本身，对腹泻的恢复都是有好处的。

问：服药期能不能喝酸奶？

答：主要看药品的种类。

服抗菌素会引起肠道菌群紊乱，也会降低免疫力，经常饮用酸奶有助调整菌群平衡，保护人体抵抗力，在停药后，继续饮用一段时间的酸奶，可以减轻抗菌素的副作用。酸奶含有脂肪、糖和蛋白质等成分，对营养素有保护和促进吸收的作用，服用维生素矿物质等营养素药品可以用酸奶来送服；其他药物不可用酸奶送服。

问：空腹能不能喝酸奶？

答：肠胃好的人可以空腹喝酸奶。

其实只要酸奶不是很酸，肠胃健康的人完全可以空腹喝。

早餐喝一小杯酸奶，在估计不能按时吃上饭的时候，提前准备一瓶酸奶当加餐，不仅没有任何别扭之处，肠胃很舒服！

□禁忌

别再以秋天的名义贴秋膘

夏天炎热的气候，人们往往食欲不振，很少吃肉。进入深秋，日渐寒冷的天气让人们食欲大增，于是在秋天开始变本加厉吃，蔬菜、水果已经满足不了突如其来的胃口，大口吃肉就变成了秋天的日常。我国有一个“贴秋膘”的传统说法：多吃多贴膘，让身体做好过冬御寒的准备。

山东省济宁市中医院肾病、脾胃病科主任医师王祥生提醒，相比传统以肉贴膘的进补习惯，大家应该采取平补、慢补的方式，以恢复和调节人体各脏器机能，才能真正补到位，切忌盲目“贴膘”。

中医认为贴秋膘一定要因人而异、因人而补。对于超重、肥胖的人切忌贴秋膘；对于体重偏低的，特别是属于低体重的，可以适当“贴秋膘”。

□据《中国中医药报》

□研究

秋刀鱼、沙丁鱼等海鱼能缓解不安的情绪



近日，日本国立癌症研究中心的一项新研究发现，秋刀鱼、沙丁鱼等海鱼中富含的ω-3脂肪酸可以缓解不安情绪，提升人们心理健康水平。

研究人员对来自日本等11个国家的19项研究进行分析，数据涉及患有抑郁症、创伤后应激障碍、心肌梗死等疾病的2240位患者。结果表明，每天摄入2克以上ω-3脂肪酸（相当于1.5条秋刀鱼）的参试者与未摄入者相比，抑郁、焦虑症状得到显著缓解，情绪有所改善，“食疗”效果较好。

□据《中国医药报》

□奇闻

惊！食物也可引发爆炸

关于面粉、谷物、淀粉，大家最普遍的认知是食物，但是却很少有人知道，它们其实也具有可怕的杀伤力。1878年5月2日，美国明尼苏达州首府明尼阿波利斯，当时世界上最大的面粉磨坊Washburn正在繁忙运转。谁也不会想到，车间里一个微不足道的火花竟然瞬间摧毁了一切。爆炸，剧烈的爆炸，一团蘑菇云平地而起。22人在这次爆炸中丧生。

从爆炸的惨烈程度来看，这应该是一个相当大的炸弹。然而让大家始料未及，“真凶”竟然就是厂房中面粉。面粉的主要成分是淀粉和蛋白质，它们都是可燃物。当磨坊中弥漫着浓重的面粉尘埃，粉尘爆炸的条件就基本形成。当一个微小的火花点燃面粉，火焰以极其惊人的速度扩散到整个磨坊，厂房内瞬间急剧膨胀的空气就引发猛烈爆炸。

除了面粉和谷物，还有不少吃的东西可以引发粉尘爆炸，例如糖、可可、咖啡、奶粉等等。据统计，1985年至2005年美国共发生粉尘爆炸281起，死伤800余人，其中60多起是食物粉尘引起的。

□据《健康报》

□美食

头发干燥可能缺锌！快对照症状补营养



如果发现自己有以下症状，则表示身体可能正缺乏某种营养，建议去医院进一步确诊，然后遵医嘱补充营养。

头发干燥、变细、易断、脱发

可能缺乏的营养：蛋白质、能量、脂肪酸、微量元素锌。

营养对策：每日保证主食的摄入。每日保证3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶，以补充优质蛋白质，同时可增加必需脂肪酸摄入。每周摄入2~3次海鱼，并可多吃些牡蛎，以增加微量元素锌。

夜晚视力降低

可能缺乏的营养：维生素A。

营养对策：增加胡萝卜和猪肝等食物的摄入。膳食中的维A来源于两部分：一部分是直接来源于动物性食物提供的视黄醇，例如动物肝脏、蛋黄、奶油、其它动物内脏等；另一部分则来源于富含胡萝卜素的黄绿色蔬果，如胡萝卜、油菜、辣椒、番茄和橘子等。

舌炎、舌裂、舌水肿

可能缺乏的营养：B族维生素。

营养对策：长期进食精细米面、长期吃素，很易造成B族维生素的缺乏。为此应主食粗细搭配、荤素搭配。素食人群，每日应补充一定量的复合维生素B族补充剂。

嘴角干裂

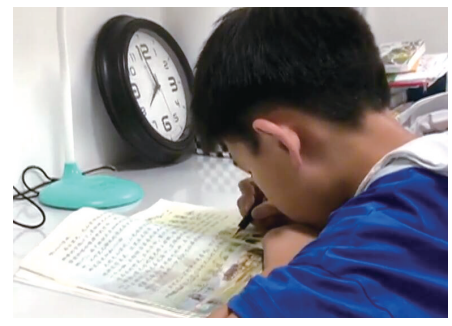
可能缺乏的营养：维生素B1和烟酸。

营养对策：维生素B1在动物肝脏、鸡蛋黄、奶类等含量较为丰富。为此，每周应补充1次(2~3两)猪肝、每日应补充250毫升牛奶和1个鸡蛋。谷类食品深加工会造成维生素B1大量丢失，因此主食应注重粗细搭配。而烟酸主要来自动物性食物，尤其是猪肝、鸡肝等。

□据《健康时报》

□提醒

“三要两不要”可有效预防近视



世界卫生组织研究报告称，目前中国的近视人数多达6亿。青少年近视率居高不下，小学生近视率也接近40%，预防近视已经变得十分迫切，首都医科大学附属北京同仁医院眼科主任医师卿国平提醒道：“三要两不要”可有效预防近视。

家长在给孩子们选购书桌椅的时候，一定要注意，首先要选坐着比较舒服的桌椅，最好选择可调节高度的桌椅，这样，随着孩子身高的增长，桌椅的高度也是可以调节的。另外，还要遵循几个原则，孩子的眼睛到阅读物的距离要至少超过30厘米，连续看书时间不要超过45分钟，要保证充足的户外活动时间，同时，不要让孩子长时间玩电子产品，这样对于预防近视才是最有效的。以上几点，作为家长的您，记住了吗？ □据央视