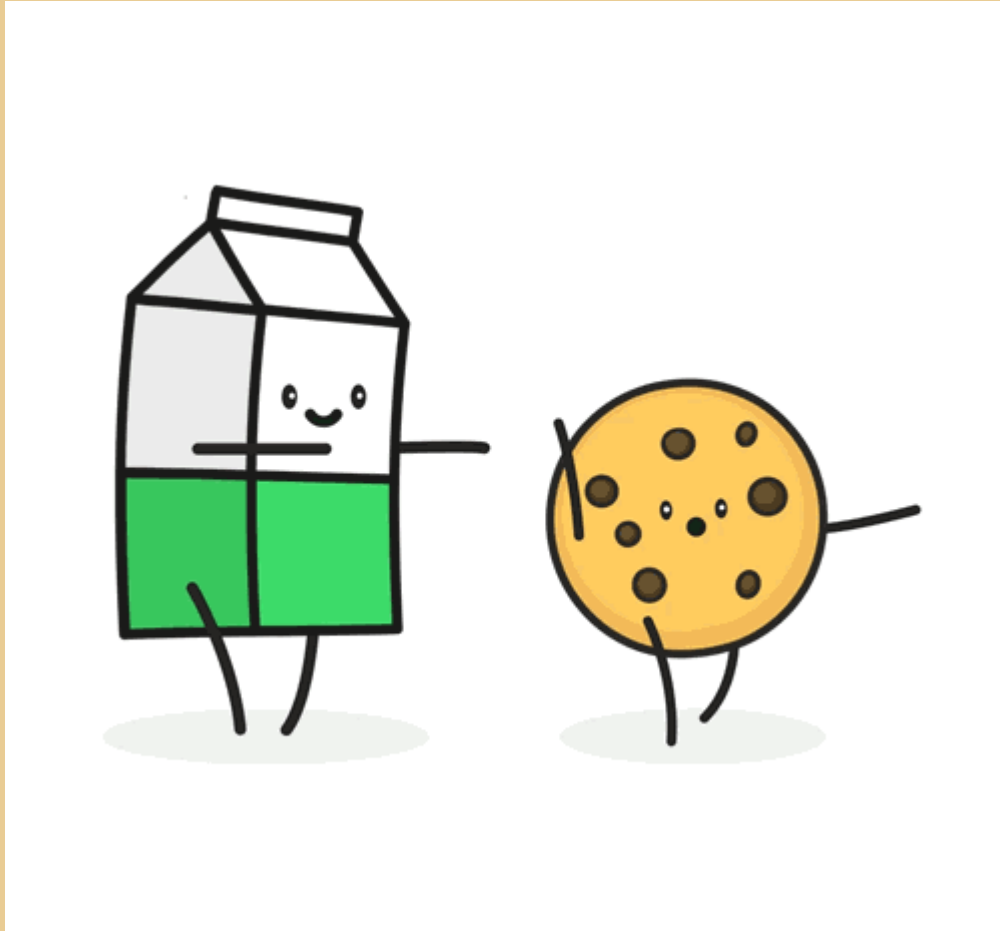


解答喝牛奶的 5 个迷思

牛奶是天然食品中营养素最丰富、比例最合适的一种，也是钙的主要来源。



随着生活条件的改善，越来越多的人开始习惯喝牛奶。但同时，网上流传的各种谣言让大家搞不清楚什么才是喝牛奶的正确姿势。



牛奶一定要加热喝吗？

牛奶能不能空腹喝？

喝牛奶也会长胖吗？

所以，疾控君不禁要问，喝了那么多的牛奶，真的喝对了吗？

《中国居民膳食指南（2016 版）》推荐每人每日推荐摄入钙 800 毫克，生长发育阶段的学生需要 1000-1200 毫克。

除了日常膳食摄入的钙以外，每天还需要摄入乳类，按照每 100 克乳类中约含 104 毫克钙计算，每天需要 300 克乳类。乳类指液态奶或其他各种形式乳制品，300 克乳类相当于 300 克液态奶，或 37.5 克奶粉，或 300 克酸奶，或 30 克奶酪。根据 2018 年发布的上海市居民膳食与健康状况监测数据显示：41.6%居民每日消费乳类，每人每天平均乳类摄入量 97 毫升；71.4%学生每日消费乳类，每人每天平均乳类摄入量 150 毫升；摄入量远少于推荐量（300 克），因此，仍有 86.8%居民钙摄入不足。

除了喝的太少，疾控君不禁要想，是不是喝的方法也有问题？

方法也有问题？

为了使大家喝下去的牛奶的营养价值和功效得到充分发挥，疾控君整理了几个常见问题供大家参考哟~

Q1

牛奶一定要加热喝吗？

疾控君

牛奶可以喝冷的，也可以加热喝。

经过消毒的鲜牛奶，只要在保质期内是可以“生吃的”，不一定要加热了再喝。有的人喜欢喝热的，可以加热，但不能煮沸，因为过分加热后会使牛奶中的维生素大量破坏，并使牛奶中的钙变成不溶性的磷酸钙，影响钙的吸收利用。

Q2

牛奶能不能空腹喝？

疾控君

不建议空腹喝牛奶。

空腹喝牛奶身体不能充分吸收牛奶中的营养，还可能引起肠胃不适。最好与一些淀粉类的食物如馒头、面包等一起食用，有利于消化和吸收。

乳糖不耐受的人更不能空腹喝，因为他们无法把牛奶中的乳糖分解成葡萄糖及半乳糖，空腹时饮用更容易导致肠内堆积大量短链脂肪酸和气体，从而出现腹泻、腹胀或腹绞痛等症状。乳糖不耐受者可以饮用酸奶，或者饮用低乳糖牛奶。

Q3

牛奶能不能加糖喝？

疾控君

牛奶能加糖喝，但不能加太多糖。

有的孩子喜欢喝甜牛奶，家长可以在牛奶中加一些糖，但不能过量。

世界卫生组织建议儿童每日从“游离”糖中摄入的卡路里应当不超过每日摄入总能量的 10%，相当于 50 克左右的糖。若降至摄入总能量的 5%（相当于 25 克左

右的糖)以下健康受益更大,这一指南涵盖了食物中添加的糖类,以及蜂蜜、糖浆和果汁中的天然糖分。

Q4

牛奶能不能和果汁一起喝?

疾控君

牛奶和果汁可以一起喝。

牛奶中的酪蛋白遇弱酸便结成团块状,这是一种正常现象。因此,有人就认为,牛奶结成团块状就失去了营养价值,或者无法被人体吸收。可是人体的胃酸比果汁的酸度可要强多了,即便不加果汁,牛奶在胃里面也会结成团块状。

此外,经过乳酸菌发酵的酸奶也是结成团块状。如果胃肠道功能正常、喝冷牛奶不感觉腹泻腹胀,那么也不必担心喝牛奶后马上喝果汁会造成麻烦。

Q5

喝牛奶会长胖吗?

疾控君

牛奶并不是高热量食物。

牛奶含水分 86%左右,250g 全脂牛奶仅含热量 150 千卡,仅相当于小半碗米饭。相比较来说,吃 100g 饼干,就会摄入热量 450 千卡以上。一罐可乐中所含热量也达 140 千卡,与一袋全脂牛奶相当。

可见,牛奶并不能算是容易让人发胖的食品,而且牛奶中所含的蛋白质、维生素、矿物质之丰富,是很多其他食物所无法比拟的。

需要注意的是,如果晚上有睡前喝牛奶的习惯,就要相应减少晚餐的食量,以避免额外摄入热量而发胖。所以,牛奶也不能当水喝哟。



参考文献:

- [1] 中国营养学会.中国居民膳食指南 2016 版[M].北京：人民卫生出版社.2016.
- [2] 修正.牛奶怎么喝呢?[J].青春期健康,2018,(6):82-83.
- [3] 孙树侠.科学解读空腹吃东西的禁忌[J].中国食品,2017,(18):148-149.
- [4] 张士国.牛奶"禁忌"的真真假假[J].大众健康,2009,(7):44-45.