

什么时候喝酸奶最好

教您健康喝酸奶



喝点酸奶助消化,饿了喝点酸奶充饥,酸奶成为了我们日常生活中的常见食物,但是酸奶的具体营养有哪些,什么时间点喝最有效,您知道吗?

酸奶的营养价值

1、有益消化吸收

有些成人对乳糖不耐受,一般在饮用牛奶后会造小腹内胀气,引起腹痛、腹泻。在酸奶的制作过程中,乳糖转化为乳酸,因此饮用酸奶就不会引起腹痛、腹胀、腹泻,更有益于对牛奶的消化吸收。

2、抑制腐败细菌

酸奶所含有的乳酸可以使肠道趋于酸性,酸性环境有利于活性菌的增殖,同时又抑制了腐败细菌的生长,从而减轻了有毒物质对人体的侵害。酸奶中的乳酸菌在生长过程中还能产生某些抗生素,这些抗生素对抑制伤寒杆菌、痢疾杆菌和葡萄球菌等细菌的生长,对肠道疾病的发生有一定的防治作用。酸奶的抗菌成分在发酵48小时后达到顶峰,然后逐渐消失,因此酸牛奶在制成后的两天内食用效果最理想。

3、提高矿物质的利用率

酸奶中的乳酸能使钙与酪蛋白结合的形式中游离出来,并与其结合成乳酸钙,从而有利于人体的吸收。此外,酸奶中的磷、铁等矿物质也与乳酸结合成盐类,从而大大提高了矿物质在人体中的利用率。

什么时候喝酸奶最好

1、饭后喝有利于吸收营养

一般来说,饭后30分钟到2个小时之间饮用酸奶效果最佳。人在通常状况下,胃液的PH值在1—3之间;空腹时,胃液呈现酸性,PH值在2以下,不适合酸奶中活性乳酸菌的生长。只有当胃部PH值比较高,才能让酸奶中的乳酸菌充分生长,有利于健康。饭后两小时左右,人的胃液被稀释,PH值会上升到3—5,这时喝酸奶,对吸收其中的营养最有利。

2、晚上喝补钙效果最好

酸奶是食物中钙的良好来源,从补钙的角度看,晚上喝酸奶好处更多。因为晚间12点至凌晨是人体血钙含量最低的时候,有利于食物中钙的吸收。同时,这一时间段中人体内

影响钙吸收的因素也较少。虽然牛奶中也含有很高的钙,但与它比起来,酸奶中所含的乳酸与钙结合,更能起到促进钙吸收的作用。

每天饮用多少酸奶才适宜

早上一杯牛奶,晚上一杯酸奶是最为理想的。但是有些人特别喜爱酸奶,往往在餐后大量喝酸奶,可能造成体重增加。这是因为酸奶本身也含有一定热量,饭后喝酸奶就等于额外摄入这些热量,引起了体重上升。对于健康的人来说,每天喝一两杯,也就是说,一天大约食用250—500克是比较合适的。最好饭后半小时到一个小时饮用,可调节肠道菌群,对身体健康有利。

喝酸奶的几点禁忌事项

1、酸牛奶忌加热

酸牛奶中的活性乳酸菌对人体有益无害,可分解鲜牛奶中的乳糖而产生乳酸,使肠道酸性增加,有抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素的作用。此外,活性乳酸菌还具有增强胃肠消化能力的作用,而经过加热煮沸后,不仅酸奶的特有风味消失,而且其中的有益菌也被杀死,营养价值大为降低。

2、食用酸奶后忌不漱口

随着乳酸菌系列饮品品种的增多,儿童龋齿发生率也在上升,这与常饮乳酸菌饮料不无关系。因为乳酸菌中的某些菌种对龋齿的形成起着重要的作用,因此,在饮用酸奶或乳酸菌饮料后应及时用白开水漱口。

3、婴儿不宜喂酸奶

在现代家庭中,可常看到父母给婴儿喂酸奶,其实这种做法是不科学的。酸牛奶虽能抑制和消灭病原菌的生长,但同时也破坏了对婴儿有益菌群体的生长条件,还会影响正常的消化功能。

摘自《新华网》

生活在崇明三岛

“晒晒”你的小幸福

什么是幸福,幸福是什么?可能每个人的答案都不一样。有人说有爱就有幸福,有人说有健康就是幸福,还有人说幸福是一种体会、一种感觉、一种知足的心境,幸福需要细心去感悟。你是幸福的吗?

“晒”出你的幸福,有关工作、生活、家庭、梦想……**说出你的“幸福物语”或者讲一个你感到幸福的小故事**,几句话、一段文字皆可,入围者**50**名,我们会送上精美的礼物,并且报社记者会将你的故事进行深入报道,与大家分享~

参与方式:写下你的“幸福物语”,和联系电话一起回复我们,或者发到邮箱61982939@qq.com,有小惊喜等着你。

乍暖还寒

春季颈椎病保健

一年四季之中,春天的天气变化最为反复无常,特别是清明前后。天气的剧烈变化使人出现种种不适症状,很容易患上种种疾病。颈椎病患者尤其应该注意春季的保暖防寒保养,否则寒气入侵,留于颈椎关节,气血痹阻,加剧颈椎的退行性改变。

在颈椎病的病因里,外邪侵袭是最基本的因素之一,通常我们所说的外邪包括“潮湿、雨水、气候变化、冷热交替”,而气候变化、冷热交替常常导致急性的颈椎疼痛不适。因此,在春季乍暖还寒时候,要特别注意颈椎的保暖。阳光明媚时,外出踏青一类户外活动对于颈椎病患者而言非常有益,不仅能活动颈骨,通过阳光补充钙质,对于患者心理调理也很好。但在外出乘车的途中,很多朋友被窗外的美景、清风、新鲜的空气所吸引,打开车窗一路前行。虽然当时并未感觉到寒冷,但到达目的地后突然感到颈部不适了。其实,这就是受冷空气侵袭

的结果,因为春风轻寒,而颈部不能持续受寒。另外,在踏青的时候,增减衣服也需注意。

春夜偶有气温上升,由于被褥减得不及时,睡觉时容易发热,会令人不自觉地露出颈肩部,待到感觉寒冷之时,恐怕颈部已经出现疼痛了,所以应及时地增减被褥,比如换成稍薄的被褥,或铺上毛毯之类的,待感觉热时,掀开面上的毛毯就行。

另外,冬季使用的羽绒枕,步入春季后也应适当更换,否则头颈部发汗后调整体位更容易受凉。因此,大家在选择枕头的时候,应充分考虑到冷热的适用性问题,舒适的枕头,往往更利于颈椎病人的康复。

颈腰椎病专家提醒大家,春季颈部极易受寒不适,应及时用热毛巾热敷以避免症状加重。另外,在春季这样的大好时节,也是治疗颈椎病的最佳时节,应积极参与户外活动和进行运动锻炼。

摘自《网易新闻》

痤疮、酒糟鼻的根源可能在胃

现在研究发现,很多人的口臭,胃部不适,包括久治不愈的酒糟鼻,脸上的痤疮,什么药也治不好,这和胃里感染了一种细菌有关系,就是幽门螺旋杆菌。我曾经有个朋友就是这种情况,年纪轻轻却莫名其妙地有了酒糟鼻,后来到医院检查确定有幽门螺旋杆菌的感染,按照医生开的药认真吃了几个疗程,细菌转阴了,他的酒糟鼻也好了。

这种细菌主要是通过吃饭传播的,如果经常和你一起进餐的人感染了这种细菌,而你们又没有分餐制,感染的机会就多了。现在人们在外就餐的机会多,餐具干净与否很难说,如果胃平时的状态不好,抵抗力低,也会增加感染的机会。我的那个朋友就是,以前上学在家的时候,都是父母做饭吃,后来出来工作,饥饱无常不说,基

本上都在外边吃饭,他的酒糟鼻也从那之后就开始了。

好在对现在对幽门螺旋杆菌的治疗已经规范化,几种抗生素联合用药,可能要服用几个疗程,具体情况,医生会根据你的现状决定。总之,只要确定是这种细菌的感染,治疗起来并不困难,更重要的是,这种细菌目前发现还与胃癌有关,如果之前已经是萎缩性胃炎甚至有些癌前病变了,同时还有这种细菌感染,通过药物杀菌的必要性就更大。

有的人治疗完成后,这种细菌又卷土重来,很可能与治疗不彻底有关,所以,到底细菌杀灭到什么程度,是需要化验来证实的,但化验的时间也很重要,如果时间不对,很可能有假阴性的问题,这也是需要医生指点的。

摘自《搜狐健康》

伸出您的援手 奉献您的爱心

先生(女士):
您好!
春风拂面庞,人间四月天。
春天,当第一棵小草在您家的台阶下探出头来,在阳光下,它们是嫩绿的,透明的,您注意到了吗?
这就是生命!面对弱小的生命,我们总会热泪盈眶!让我们一起为生命而感动,这是朴素而又高贵的情怀。曾经有多少次,我们被来自另一些脸庞的泪水深深打动:
——那是看见一位卧床的耄耋老人眼神呆滞的默默落泪;
——那是看见一位失学少年望着翱翔蓝天的飞鸟默默落泪;
——那是看见一位残肢儿童望着远去的风帆默默落泪;
.....
泪水,使我们想起生命的共同含义:泪水,是这样揪心地告诉我们人类相互之间的依存关系。
是啊,人难以面对的,不是重大选择,而是一个个普普通通的善举!

当您过着无拘无束的生活,享受着健康快乐生命的时候,您可知道身边还有柔弱的生命正在与病魔进行殊死的搏斗。
当您为自己的孩子准备好学习用品,兴高采烈送孩子步入学堂之际,您可曾想过,您的身边还有不少求知若渴,品学兼优的孩子,因家境困窘而辍学失学。
当您为高校录取通知书欢欣雀跃之时,您可曾想过,在您身边还有因疾病债台高筑,或者因为父母逝去而成为孤儿的学子,拿着沉甸甸的高校录取通知书,面对贫困无助的家庭,昂贵的学费使他们心力憔悴。
当您与父母亲人享受天伦之乐时,您可曾想过,还有一部分老人因失智失能躺在床上,任由苦痛侵蚀着他们的风烛残年。
是的,在崇明的城镇乡村,在您的身边,还有不少因疾病等种种原因而使生活暂时艰难的乡邻乡亲。

困难每个人都会遇到,深陷困境的人们最渴望的就是能够得到别人真心的帮助。一滴甘露能使花朵有颜色,一颗爱心能让脚步有方向,一个善举能改变命运的航向,点滴的付出能让暗淡的年华重新迸发出耀眼的光辉。
炎黄子孙,同根同祖,血浓于水。爱,其实是很简单的事情,有时候,就是一丝善念:我愿意帮助他们!“5·8世界红十字日”在向走来,让我们汇聚在“红十字”旗帜下,伸出您的援手,奉献您的爱心,为了那些需要帮助的人!
赠人鲜花,手有余香;扶助弱小,积善积德。愿饱含“人道、博爱、奉献”精神的“光荣册”上,写上您那温暖人心的名字。这,就是在这个春天里我们与你(你们)的“美丽邂逅”!
此致
敬礼
崇明县红十字会