

酸奶应当怎么选怎么喝

◎ 翟佳

酸奶营养丰富,富含蛋白质,容易产生饱腹感,很多减肥人士喜欢把酸奶当减肥大餐。当我们来到超市时,却总会被货架上各式各样的酸奶搞得晕头转向,不知道该买哪个好。“酸奶”其实是一个泛称。目前,市面上售卖的酸奶制品可谓五花八门,但依照食品安全国家标准算,其实只有四类,包括酸乳、发酵乳、风味酸乳和风味发酵乳。除此之外,其余的只能算乳味饮料,含奶量也非常低。

酸奶中的益生菌

不同类型的酸奶,制作原料其实是一样的,区别仅在于发酵用的特征菌和添加剂的种类。通常来说,原味酸奶没有添加除添加剂以外的其他物质,风味酸奶添加果蔬、谷物、改善口感的物质;酸乳添加了两种菌发酵,发酵乳则添加了3种或3种以上的菌发酵。老酸奶则是酸乳的“变种”,区别仅在于制作工艺和营养含量。

说起酸奶,就不得不提一提它和“益生菌”的关系了。益生菌是人体有益的活性微生物的总称,就像是肠道里的“卫士”一样,负责调节肠道黏膜与免疫功能或调节肠道内菌群平衡,促进营养吸收、抑制肠道炎症,保持肠道健康。

酸奶中添加的益生菌主要有LGG菌、LABS菌、e+菌和B.longum菌四类,具有平衡和改善胃肠道功能、增强人体自身免疫能力、预防和帮助治疗腹泻等功效。市场上销售的酸奶往往都会添加嗜酸乳杆菌和双歧杆菌,至于其他菌种则搭配出现。其实,无论是哪一种配方,对人体肠道的改善程度差别不大,所以酸奶的价格并不是越贵就越好。

理论上讲,酸奶应该比牛奶更好。酸奶通过发酵可以把一部分乳糖转化成乳酸,降低了乳糖不耐受的风险,不仅营养没有流失,而且添加的益生菌还对身体非常有益。但事实是这样吗?很遗憾,答案是否定的。由于真正的“好酸奶”(纯牛奶发酵、不添加糖及其他成分)风味不佳,导致多数人无法接受,市场占有率很低,而热销酸奶产品的营养价值往往不如牛奶。

酸乳和发酵乳的不同点是发酵的菌种不同,原料都是鲜奶或奶粉。无论是酸乳还是发酵乳,其菌种都含有基本的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌,但从营养成分表来看,差异就比较明显了。一般认为,原料、碳水化合物、添加剂以及“活菌”的数量,十分重要。

如何选购酸奶

购买前,需要先看配料表中第一个成分是不是生乳。市面上有很多酸奶是用水和全脂乳粉制作出来的,营养价值自然没有生乳高。其次,碳水化合物和添加剂的含量需要特别留意。碳水化合物低、脂肪低、蛋白质高,品质才好。其实酸奶本身就含有一定比例的乳糖,如果不是很追求口感的话,还是选择含糖量较低的酸奶比较好。

通常情况下,酸奶的贮存方法大多是“2℃~6℃冷藏,保质期21天”,在这个时间内益生菌才能“活着”被人体吸收,所以超市的酸奶大

都摆放在冷柜里。但是,有些厂商为了减少酸味、消灭细菌、延长保质期,会对发酵后的酸奶做热处理。所以,常温保存酸奶的活性乳酸菌含量比同类冷藏酸奶要少很多,但防腐剂并不过量。所以,并不是酸奶的保质期越长,防腐剂就越多。当然,常温保存且保质期较长的酸奶所含益生菌数一定是较少的。冷藏贮存、保质期越短的酸奶,才可能含有足够多的“好菌”。

酸奶该怎么喝

喝酸奶也是有禁忌的,像糖尿病患者、肠胃病患者、动脉粥样硬化病患者、乳糖酸缺乏症患者、胆囊炎胰腺炎患者、反流性食管炎患者、缺铁性贫血患者、牛奶过敏者、牙齿不健康的人、铅作业人员、孕妇等就不适合喝酸奶。而对于其他人,只要记住这个顺口溜就行——“适宜饭后喝,最好睡前喝,空腹不宜喝,40℃以下喝,不与香肠腊肉混着喝,打针吃药喝了也白喝。”



服用中药或保健品能提高免疫力吗?

改善免疫力,将其维持在最佳状态,如同为人体构建了一道抵御病原体的城墙,是目前维护健康最有效的办法。

但是,砌墙也有讲究,如果方法不得当,就算不被病原体感染,自己也会把身体搞得一塌糊涂。所以,一些误区一定要了解清楚,不然可能适得其反。

改善身体免疫力,会吃很重要。然而说起吃,人们往往第一时间想到的是吃药物或保健品,那么吃这些真的可以改善免疫力吗?

首先,服用中药需注意“四不行”,乱吃不行、心急不行、过量不行、一方多用不行。中药药性千差万别,建议根据个人体质,在正规中医师和中药师的指导下服用,否则不仅无法改善免疫力,反而可能导致疾病发生。此外,中药起效时间往往比较慢,有些要长期坚持服用,这就更需要有专业的中医师把关。

面对保健品,更要保持理智。以下这些常见的保健品,可能对部分人群有益,但需要在专业人士的指导下合理使用。

牛奶和牛初乳:其含有优质蛋白质,尤其是大量免疫分子和生长因子,如免疫球蛋白、乳铁蛋白、溶菌酶、类胰岛素生长因子、表皮生长因子等,经科学实验证实具有免疫调节、抑制多种病菌生理活性的作用。

益生菌:可以通过刺激肠道内的免疫功能,将过低或过高的免疫活化状态调节至正常,同时还有促进肠胃消化吸收、预防各种疾病的作用。

维生素:在人体感染时,白细胞内的维生素C水平急剧下降,补充维生素C可增强中性粒细胞的趋化性和变形能力,提高杀菌能力,对于缺乏维生素C的特定人群可以起到提高免疫力的作用。

蛋白粉:白细胞是人体的免疫细胞,它与抗体的合成都需要蛋白质。只有蛋白质充足,当碰到体外异蛋白入侵(如细菌和病毒)时,身体才会有充分的资源来启动免疫系统,制造抗体和白细胞进行对抗。

辅酶Q10:是生物体内广泛存在的脂溶性醌类化合物,具有抗氧化、清除自由基的功能,能预防血管壁脂质过氧化,保护心脏;是细胞呼吸和细胞代谢的激活剂,也是重要的免疫增强剂。

虽然市面上有各种各样号称能“提高免疫力”的保健品,但没有先天性免疫缺陷的人是没有必要通过各种营养品来“提高”免疫力的。虽然有些市售保健品宣称可以“提高”免疫力,有的用个案有效替代群体有效,但对于特定人群或个人是否真的能“提高”免疫力,目前还没有统一结论,可能只是图个心理安慰罢了。

据人民健康

老人走路变吃力 小心这类疾病

春暖花开,正是运动好时节。专家提示,老年人如发现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。

步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质健康出现问题的信号,“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。

总的来说,步速正常的老年人普遍健康状况比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有无相关疾病。

造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

医生建议,老年人可根据自己的身体状态,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,增强肌肉力量,提高步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通制订合理的方案,积极治疗原发疾病,加强锻炼,增强肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

据新华社

吃姜不去皮 可利水消肿

生姜皮含有丰富姜酚和姜黄素等成分,可利水消肿、清热解暑。因此,身体水肿时,吃生姜可以不去皮,以发挥其利水消肿作用。

平时做菜时也可以不去皮,保持生姜的药性平衡,避免上火。

不过,对于吃姜要不要去皮这个问题,要因人而异,辨证使用。

脾胃虚寒的人群吃生姜时,最好把皮去掉,因为生姜皮性凉,不利于养护脾胃。

如果得了风寒感冒,用生姜来驱寒,最好把生姜皮去掉,以免皮的凉性制约了生姜辛热的作用。

搭配海鲜水产这些凉性食物吃的时候,生姜最好去皮,可以平衡寒性。

需要注意的是,腐烂之后的生姜会产生黄樟素,人体一旦摄取了这种毒素,即使量很少,也会引起肝细胞的中毒和变性,所以腐烂的姜一定不要食用。

据人民网