



空腹喝牛奶不好？别闹了

喝奶后不适与空腹关系不大

传言一：空腹喝奶是浪费

真相：人体会先消耗乳糖与脂肪

有人说,牛奶是好东西,早晨空腹喝牛奶太浪费了。这样的传言靠谱吗?对于这一传言,何盈犀说:“空腹喝牛奶浪费了蛋白质,这是完全站不住脚的。”首先来看看牛奶的营养成分,纯牛奶里 80%~90%是水分,3%~4%是蛋白质,4%~5%是乳糖,3%~5%是脂肪,也就是说,除了宝贵的蛋白质、碳水化合物、脂肪等其他物质也不少。其次,牛奶进入人体后,“不停留地穿肠而过”只是人们的猜想,消化道不是漏斗,即使胃肠蠕动功能强劲,或者消化酶水平稍低的人,牛奶营养成分也会大部分被吸收,而不会白白浪费掉。

说“蛋白质首先被转化为热量消耗掉”的人,他们是不了解人体机制。实际上,健康的人喝下牛奶,会率先消耗乳糖、脂肪等,转化为热量,然后才轮到蛋白质转化热量,比如婴幼儿尤其是 6 个月内的婴儿,都是空腹喝奶,母乳就是营养成分最齐全的奶类,他们难道不是靠吸收其中养分而长大的吗?何盈犀认为,真的别想太多了。

传言二：空腹喝奶会闹肚子

真相：太久没喝牛奶可用“脱敏

式”喝法

很多人认同“不能空腹喝奶”的说法,那是因为不了解人体吸收牛奶的真实情况,都会第一时间代入自身感受,理解成空腹喝奶会引起不适。而出现喝奶后不舒服的状况,很多情况下都不是因为空腹的关系,而是乳糖不耐受。

事实上,这种乳糖酶不足的情况,可以通过“脱敏式”喝法来解决。也就是说,原先没有天天喝奶习惯的人,有过乳糖不耐受经历的人,可以先从每天喝 50 毫升的牛奶开始,持续几天观察,再增加到 100 毫升、150 毫升……类似于脱敏疗法,逐渐加量后,大多数人都可以每天早上喝 250 毫升至 300 毫升的牛奶。

专家支着儿 1

不能喝奶怎么办

临床上总会碰到有人坚决不喝牛奶,或是碰不得奶制品的,那缺失的营养该如何补上?何盈犀推荐,可改吃豆制品。虽然二者的营养不完全一样,但牛奶里最关键的钙、蛋白质、豆制品里都有。比如 50 克干豆(红豆、黑豆、黄豆),其营养成分约等于 300 克的奶,相当于 300 克的嫩豆腐。另外,因豆浆营养成分稀释度高,所以不建议作为

牛奶替代品。

专家支着儿 2

乳糖不耐受者怎么喝奶

混在食物里喝掉。早餐时先吃点包子、米粥、麦片等,再喝牛奶;还可以用奶来煮麦片、做馒头和蛋糕等。

改喝无乳糖或低乳糖奶。针对乳糖不耐受者,有的商家已经开发出无乳糖或低乳糖牛奶。超市里常见的“舒化奶”,就是处理掉乳糖的奶制品。

改喝酸奶。酸奶是通过添加乳杆菌将乳糖分解成乳酸,将原本体内完成的酶分解放到了体外完成,一般只有少量乳糖存在。

改吃奶酪。5 公斤奶才能浓缩成 0.5 公斤原制奶酪,每天吃 20~30 克就可代替喝奶。

可购买乳糖酶片服用。通过增加体内乳糖酶水平,来克服乳糖不耐受。

专家支着儿 3

普通人如何喝奶最合适

按照膳食指南推荐,我国成年人最好每人每天喝奶 300 克,建议采取 250 毫升牛奶+50 毫升酸奶的饮用方法。牛奶虽好,但不能当水喝。比如一天喝超过 500 毫升,可能热量过剩,引发肥胖等问题,也影响均衡饮食。

早餐喝奶。采取 1 盒奶+1 个鸡

蛋+包子馒头等碳水类食物的组合更佳。合格的早餐,需要有充足的蛋白质、碳水化合物、青菜、水果,若加点坚果会更理想。蛋白质可选用牛奶、肉类、豆制品;碳水化合物则可选包子、麦片,或者是用红薯、淮山药、玉米等粗粮类代替;除了单吃青菜,还可以选择菜饺、菜包子等含青菜的食物,也可食用番茄、小青菜等蔬果。

加餐喝奶。工间餐、课间餐、下午茶、夜宵喝奶也是不错的选择。赶不上吃饭时,一盒牛奶或一小杯酸奶,再加一点饼干,对肠胃也是极好的抚慰。

温馨提示

这类人真的不能喝牛奶

确实有喝牛奶过敏的人群,这属于蛋白质过敏的一种。如果喝牛奶后出现皮疹、丘疹等症状,需要就诊由医生确诊。尤其是婴儿,如果蛋白质过敏,连母乳都不能喂食,需要改用氨基酸类配方奶粉。这种情况,不能采取“脱敏式”喝法,酸奶等奶制品都不能饮食,最安全的办法就是避免摄入蛋白质。

朱海媚



健康生活方式能预防老年记忆障碍

芬兰一项研究表明,包括运动、脑力训练和健康饮食在内的健康生活方式,可以增进大脑健康,并预防老年记忆障碍。

这项研究由东芬兰大学老年流行病学教授米拉·基维佩尔托领导的研究团队进行,共有 1262 名 60 岁以上、存在记忆障碍风险的老年人参加了这项研究。研究人员对其一半受试者实施了该研究团队研发的强化生活方式指导,包括特定食谱、运动、脑力训练以及心血管

病风险管理等,另一半受试者则接受标准生活方式的指导。

经过 2 年时间,两组受试者的健康状况呈现出明显区别。接受强化生活方式指导的受试者自我感觉生活质量有所提升,患其他疾病的风险也显著下降。基维佩尔托建议,为预防老年记忆障碍,身体锻炼应包括有氧运动和肌肉练习,脑力训练应包括阅读、填字游戏、学习外语等。

王冀

奇特的增强记忆法

转动眼球 英国科学家发现,左右转动眼球,可提高左右脑之间的关联,让大脑的左右半球互相沟通,对重新勾起人们的记忆至关重要。

呼吸新鲜空气 最近,美国研究人员发现,在郊外散步的人们短期记忆力能提高 20%。大自然让人们平静和放松,有助于注意力的集中,提高记忆。

每天蹬脚 脚上分布有大量神经末梢,常蹬脚,不仅有助于下肢血液循环,调节神经活动,延缓衰老,还有提高记忆力的效果。

多吃蓝莓 美国和加拿大研究人员对两组年龄在 70 岁以上、记忆力轻微下降的老年人进行为期 12

周的研究。其中,一组老年人每天饮用两杯到两杯半蓝莓果汁,另一组饮用安慰剂饮料。研究结束后,饮用蓝莓果汁的老年人在学习和记忆力测试中的表现得到明显改善,而对照组却没有变化。研究表明,多吃蓝莓可以减缓神经退化,从而提高记忆力。

坚持吃早餐 加拿大科学家的一项研究发现,年龄为 61 至 79 岁的老人中,吃早餐的人能够在记忆评分测试中获得更高分数。

与人聊天 一项最新研究显示,经常与他人聊天能锻炼大脑,对提高人的智商、增强记忆力非常有利。

李健



运动了为何不见瘦

运动了却不见瘦?专家指出,很多细节决定了运动的减肥效果,例如睡眠时间和质量、饮食、锻炼习惯等。

长期坚持空腹锻炼是误区之一。晨练前应吃点东西保障能量供应,锻炼完回家再吃些平时爱吃的早点。

过多纤维类食物的摄入以及缺

水或喝水过多是误区之二。尽管吃纤维类食物能加快胃肠蠕动,但一味只吃纤维类食物会出现胃胀等不适症状。晨练时喝太多的水容易导致痉挛。

睡眠不足是健康锻炼的大忌。锻炼计划太枯燥、没有提前热身等也会影响锻炼瘦身的效果。

中体

吸烟可能损害身体抵抗皮肤癌的能力

英国利兹大学近日发布的一项研究说,吸烟可能会影响身体免疫系统对抗主要的皮肤癌——黑色素瘤的能力。与不吸烟的黑色素瘤患者相比,有长期吸烟史的黑色素瘤患者的存活率会大幅下降。

利兹大学和瑞士苏黎世大学的研究人员分析了英国超过 700 名黑色素瘤患者的情况后发,与那些诊断出黑色素瘤之后 10 年内都没有吸过烟的人相比,吸烟的患者存活的可能性要少 40%。

免疫力强可以提升黑色素瘤患者的存活率。研究人员分析了这些患者的基因,并按照遗传因素影响免疫力的高低为这些患者分组。结果显示,有 156 名黑色素瘤患者在

遗传上的免疫力是最强的,但他们中的吸烟患者存活率远低于免疫力一样强的不吸烟患者。

研究人员认为,吸烟对人体免疫系统产生了影响,改变了其抵抗皮肤癌的能力,也增加了其他健康风险。因此他们强烈建议,有吸烟习惯的黑色素瘤患者应该尽快戒烟。报告主要作者、利兹大学教授朱莉娅说,免疫系统就像一个交响乐团,有不同的分工。这项研究表明吸烟会妨碍整个乐团的和谐演奏,乐团成员或许能够继续演奏,但其實是在一种并不协调的状态下进行。

相关结果已刊登在美国期刊《癌症研究》上。

张家伟

糖友发生低血糖尽量别选巧克力

糖友在大量运动后会导致能量的消耗,血糖下降,稍有不慎容易造成严重的低血糖,一旦出现低血糖症状应尽快服用高糖食物,但尽量别选巧克力。

因为巧克力中的脂肪含量高,人体吸收速度慢,不作为缓解低血糖的首选;饼干作为淀粉类的多糖食物,消化吸收也会更慢一些;奶糖除了含简单的糖之外,还加入一些奶制品和胶质物,消化吸收就会慢一些;水果糖、方糖、白砂糖内含的是简单的糖,在胃肠道可直接被吸收,5 至 10 分钟就可升血糖,改善低血糖状况。

王群

男性越能做俯卧撑患心血管疾病风险越小

美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院日前说,他们在一项为期 10 年的跟踪研究中发现,能做更多俯卧撑的男性罹患心血管疾病的风险较低。

研究人员以 1104 名男性消防员为对象,收集他们的健康数据。这些男性平均年龄为 39.6 岁,按能够一次完成俯卧撑的个数被分成 0~10、11~20、21~30、31~40 和 40 以上这 5 个区间组,测试他们的俯卧撑能力和运动耐力。

结果显示,在 10 年间,这些人中共出现了 37 例心血管疾病,其中仅有 1 例病人在基准测试中完成俯卧撑超过 40 个。分析还发现,完成俯卧撑少于 10 个的人罹患心血管疾病的比例最高,而完成俯卧撑超过 40 个的男性罹患心血管疾病的比例最低。

据新华社



3 月 9 日,武汉大学的学生在引体向上比赛中。

当日,“向上吧·中国”2019 年全国全民引体向上大赛湖北赛区暨“向上吧·武大!”进军运高校系列赛在武汉大学开幕。此次活动由国家体育总局社体中心、湖北省体育局社体中心主办,近 300 名选手参与。

新华社发

膳食纤维不等于粗纤维

膳食纤维作为人类第七大营养素,在生活中越来越得到人们的重视。但很多人却不知道,膳食纤维也有分类,吃对了才能为人体健康带来积极作用。

不同纤维防治不同疾病

广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵泳谊表示,根据膳食纤维溶解度的不同,可分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。可溶性膳食纤维可溶解于水,并能被大肠中微生物酵解。它不仅能延长胃的排空时间,延缓葡萄糖的吸收,还能降低胆固醇水平,进而起到预防肥胖的作用。患有糖尿病、

高血脂等患者可多食用此类食物。

而不可溶性膳食纤维是既不能溶解于水又不能被大肠中微生物酵解的一类纤维,常存在于植物的根、茎、干、叶、皮、果中。它虽不能参与人体体液和血液的循环,但却能减少排泄物在肠道的停留时间,增加粪便的体积,起到润肠通便的作用,容易便秘的人群可多食用。

膳食纤维保健功效各不同

有些人认为粗纤维越多,膳食纤维的含量就越多。其实不然,赵泳谊表示,粗纤维指的是植物组织经过处理后留下的残留物,主要成

分为纤维素与木质素。粗纤维属于不可溶性的部分。也就是说,膳食纤维包括粗纤维,但是没有“筋”的食物膳食纤维含量同样可能很高。

比如芹菜,它的膳食纤维其实并不算很高,其中口感粗糙的部分是植物组织中的维管束结构,并不等同于膳食纤维。所以,粗纤维并不等于膳食纤维,大家没有必要专门挑选口感粗糙的食物来补充膳食纤维,而是要均衡饮食。赵泳谊建议,可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维补充的比例一般以二分之一为宜。

郭静