

喝酸奶好处多,关键是要选对

酸奶是很多人都爱喝的饮品。有人喜欢它浓稠的口感,有人喜欢它清爽的口味,也有人中意它的“营养价值”。



AI生图

酸奶到底好不好? 如何选好酸奶

酸奶是以生牛(羊)乳或乳粉为原料,经杀菌、乳酸发酵而制成的奶制品,不仅保留了牛奶的营养价值,比如优质蛋白质、钙等,还富含益生菌,并通过微生物的发酵作用使营养价值得到了进一步提升。

建议大家购买酸奶时关注营养成分表和配料表,要重点关注的成分指标有三个,分别为:蛋白质含

量、碳水化合物含量和配料表。

以某款原味酸乳的配料表为例——

先看蛋白质含量:每100克含有3.8克,高于国家标准(发酵乳的蛋白质含量应在2.9%以上)。再看碳水化合物含量:每100克含有4.7克,证明没有额外添加糖。牛奶本身就约含5%的乳糖,而糖是牛奶中

唯一含有的碳水化合物。含糖量在5%左右的酸奶,通常都是无额外添加糖的酸奶。最后看配料表:配料表是按照用量由多到少的顺序依次排列的,一般看前几位的配料,通常“配料表越简单越好”。总结一下:选购酸奶时注意选择蛋白质含量超过2.9克的,碳水化合物含量是5克左右的,是比较好的酸奶。

长期喝酸奶,对身体有好处

选到了真正的好酸奶,每天喝一杯,对身体到底有哪些影响?

能充分吸收各种营养素。牛奶中的优质蛋白,是我们想要摄入的营养成分之一。除此之外,还有钙、磷、镁和维生素A等。酸奶不仅完全保留了原料牛乳中的所有成分,在发酵的过程中,很多蛋白质被分解为小分子的肽链、氨基酸,大分子乳糖被分解为半乳糖、葡萄糖等,使得酸奶本身比牛奶更易消化与吸收,各种营养素被更加充分地利用。

不容易缺钙,尤其是乳糖不耐受人群。奶及奶制品是补钙的最佳

选择。根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》的建议,成年人的奶及奶制品每日推荐量为300~500克,可以早餐饮用一杯牛奶,午饭加一杯酸奶,对于儿童来说,早餐可以吃2~3片奶酪,课间再饮用一瓶牛奶或酸奶。

乳糖不耐受的人群也能通过酸奶补钙。因为体内缺少乳糖酶,乳糖不耐受的人群喝了牛奶就容易腹泻,而经过微生物发酵的酸奶,乳糖被分解,且活菌含有β-半乳糖苷酶,有助于乳糖的消化。

长期喝有助于调节肠道菌群

平衡。肠道健康是决定机体健康程度的重要因素,蔬菜、水果等富含膳食纤维的食物,能为肠道有益菌提供养料,有益于肠道菌群平衡。而酸奶作为益生菌的发酵产物,自然能为肠道内的益生菌提供养料,同样有助于保持肠道菌群平衡。有实验证实,酸奶饮用者大肠杆菌活性显著降低,这种作用加热酸奶也具备。

总之,酸奶美味营养又健康,经常喝可以补充营养,对身体有好处,但前提是要买到好酸奶。

(据半月谈微信公众号)

电饭煲“保温”不能超4小时

很多人可能正在“培养细菌”

你是不是也经常这样——早上出门前煮好的粥,晚上回家一开电饭煲,还是温热的,心里美滋滋觉得“省去了再加热”;或者中午剩下的米饭,一直插着电保温,可以放到晚饭时再吃。

打住!你可能不知道,你以为的“方便、省事”,其实是在给细菌“开派对”。这条关乎全家老小健康的避坑指南,必须认真看完。

很多人觉得,电饭煲盖着盖子、插着电,温度那么高,能有什么问题?四川省肿瘤医院临床营养科主任熊竹娟刊文指出,电饭煲里保温超过4小时的饭菜,正在变成细菌的“繁殖天堂”,甚至可能悄悄产生致癌物。

(1)让细菌快速繁殖

世界卫生组织提出过一个概念,叫食物的“危险温度带”——5℃~60℃。这个区间是细菌最活跃的“舒适区”,大多数致病菌在这个温

度下会快速繁殖。

电饭煲的“保温”功能一般将温度维持在60℃~70℃,但存在两个隐患:

受热并不均匀:尤其是上层接触空气的部分,温度很容易降到60℃以下,跌入“危险温度带”。

产生二次污染:如果饭菜被吃过几口,或者勺子沾过口水,细菌就有了可乘之机。比如金黄色葡萄球菌和沙门氏菌,一旦进入,只要温度合适,20分钟就能翻一倍。

吃了这样的饭菜,轻则引起腹痛、腹泻,重则可能诱发急性肠胃炎,出现呕吐、腹泻等症状,影响身体健康。

(2)可能增加患癌风险

很多绿叶菜本身含天然硝酸盐,正常吃没问题。但饭菜长时间保温,细菌会把硝酸盐转化成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入胃部,和蛋白质分解物结合,会生成亚硝胺——



AI生图

世卫组织认定的一类致癌物,与肝癌、胃癌、食管癌相关。

简单来说,一锅久放保温的青菜,致癌风险会在无形中升高。单次吃可能剂量不高,但长期天天这样吃,肝脏负担和细胞损伤会不断累积,悄悄增加致癌风险。

因此,电饭煲保温模式下的饭菜,最好在4小时内解决掉。如果预估吃不完,放冰箱冷藏,不给细菌和风险留机会。

(新华社微信公众号)

晚上吃鸡蛋难消化吗

晚上吃鸡蛋不好消化,这种说法过于片面,存在明显误导,晚上并非不能吃鸡蛋,关键在于吃的方式和量。

鸡蛋是营养密度极高的食物,富含优质蛋白质、维生素和多种矿物质,是人体补充营养的优质选择。对于大多数健康人群而言,无论是早上、中午还是晚上,适量食用鸡蛋都不会造成消化不良,肠胃完全能够正常代谢其营养成分。

很多人晚上吃鸡蛋后感到不适,并非鸡蛋本身的问题,而是由三个常见原因导致。一是食用过量,任何食物摄入过多都会加重肠胃负担,鸡蛋也不例外,晚上过量食用极易引发腹胀、消化不良;二是烹饪方式不当,煎蛋、油炒蛋等油腻做法,会增加消化难度,而水煮蛋、蒸蛋等清淡做法则更易被肠胃吸收;三是个体差异,肠胃功能较弱的人以及老人和小孩,晚上肠胃蠕动变慢,对高蛋白食物的消化能力下降,容易出现不适。

想要晚上安心吃鸡蛋,只需记住三点:控制量,每晚1个为宜;选对做法,优先水煮、清蒸;把握时间,睡前1~2小时吃完,避免吃完立即躺下。

总而言之,晚上吃鸡蛋并不可怕,所谓“难消化”的误区,本质是不当食用导致的。只要科学食用,晚上的鸡蛋也能成为补充营养的好帮手。(邯郸日报)

把菜洗干净需要这六步

生吃蔬菜爽脆可口,但你知道怎么洗才能真正洗得干净吗?根据世界卫生组织及《中国居民膳食指南(2022)》的建议,中国注册营养师薛庆鑫将正确洗菜方法总结为“六步一注意”:

第一步,用温水和肥皂洗手20秒,避免手部细菌污染蔬菜;

第二步,去除有明显损伤、腐烂的部分;

第三步,将蔬菜逐片掰开;

第四步,放入清水中浸泡5分钟;

第五步,在流动清水下逐片搓洗叶片正反面;

第六步,沥干水分。

“一注意”是,整个过程要避免与生肉、切生肉的砧板和刀具等接触,并且不要先切菜再清洗,以免扩大污染,增加食品安全风险。蔬菜最好现洗现吃,若有剩余,需沥干水分后放入干净的密封盒,在4℃冰箱冷藏不超过3天,再次食用前用流水冲洗一遍,做熟后再吃。

(据人民日报客户端)

三个动作助你远离静脉曲张

久站久坐,血管承压,容易诱发静脉曲张,严重时甚至可能继发静脉血栓。专家教你几个简单动作,预防和缓解静脉曲张。

久站是诱发静脉曲张的主要诱因,久坐不动同样暗藏健康隐患。静脉瓣膜发育不佳或长期承受重力负荷时,血液易发生逆流,静脉随之扩张迂曲,像蚯蚓一样凸起在皮肤表面。如任其发展,静脉扩张越来越严重,可能会继发静脉血栓,也可能引起淤滞性皮炎、湿疹等。

专家给出预防和缓解下肢静脉曲张的实用方法:平躺时将腿部垫高,可以减小静脉压力。通过活动腿部肌肉,如空中蹬自行车等,可以帮助血液回流。

久坐办公,血液流动不畅?试试这几招。像踩刹车踏板一样交替踮脚,腓肠肌收缩可促进静脉回流。空间充足时把脚垫高,再做收缩动作,效果更佳。

记住一个核心原则:动比不动好,抬腿越高,静脉回流越好。

(央视新闻微信公众号)