

女人夏季喝酸奶注意几件事



酸奶和酸奶饮料不是一回事儿

如今,不仅酸奶的品种琳琅满目,而且酸奶饮料也层出不穷,你很有可能把不是酸奶的“酸奶”买回了家。酸奶是由优质的牛奶经过乳酸菌发酵而成的,本质上属于牛奶的范畴;而酸奶饮料,只是饮料的一种,不再是牛奶。二者的营养成分含量差别很大,酸奶饮料的营养只有酸奶的1/3左右。按照乳品行业的规定,100克的酸奶要求蛋白质的含量 ≥ 2.9 克,而酸奶饮料的蛋白质含量却只有1克左右。酸奶饮料可以作为消暑、解渴的饮品,它在解渴的同时还有一定的营养价值,但是绝不能代替牛奶和酸奶。

酸奶和青木瓜搭配,减肥又丰胸

方法一:酸奶+练乳一份青木瓜 150 毫升无糖酸奶,搭配两匙练乳,搅拌后倒入青木瓜汁。可即食,可放入冰箱冰冻,口感更好。

方法二:酸奶+练乳每天餐前用 150 毫升酸奶,搭配两匙练乳,搅拌均匀即可食用。

方法三:酸奶+练乳胸部按摩调配饮品时可多制一些,每晚沐浴过后,将其涂在胸部,顺时针逆时针交替按摩。最少 15 分钟,以胸部感觉发热为好。



酸奶每天应该饮用多少才合适

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。

疑问:喝酸奶能温热吗

喝一杯冰凉的酸奶,肠胃会很不舒服,想把酸奶加热后饮用,又有人说加热会破坏营养。其实,酸奶是可以温热后饮用的。说酸奶不宜加热,是担心杀死酸奶中最有价值的乳酸菌,它的作用是产生乳酸,使肠道的酸性增加,且可以抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素若只把酸奶进行加温处理,反而会增加乳酸菌的活性,其特有的保健作用会更大。因此说酸奶是可以加温后饮用的。可以把酸奶连包装放入 45℃ 左右的温水中缓慢加温,随着加温晃动,等包装外手感温热了,就可以饮用了。

最好别拿酸奶充饥

当你饥肠辘辘时,常常会马上抓起一杯酸奶,一饮而尽?这样确实能够缓解一下饥饿的感觉,但是最好别拿酸奶充饥。因为空腹时胃内的酸度大(pH 值是 2),酸奶所特有的乳酸菌易被胃酸杀死,其保健作用会大大减弱。还是在饭后 1~2 小时的时候再喝吧!因为这时胃液被稀释,胃内的酸碱度最适合乳酸菌生长。另外,在晚上喝酸奶好处也更多一些。记得喝完酸奶后,特别是晚上喝完,要及时刷牙,因为酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害。

喝酸奶并不是老少皆宜

事实上,酸奶虽好,但并不是所有人都适合食用。腹泻或其他肠道疾病患者在肠道损伤后喝酸奶时要谨慎;1 岁以下的小宝宝,也不宜喝酸奶。此外,糖尿病人、动脉粥样硬化病人、胆囊炎和胰腺炎患者最好别喝含糖的全脂酸奶,否则容易加重病情。适合多喝酸奶的人群有:经常饮酒者、经常吸烟者、经常从事电脑操作者、经常便秘患者、服用抗生素病人、骨质疏松患者、心血管疾病患者等。

(据太平洋女性网)

