## 

支招:饭前可以喝酸奶

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/06 15:10

很多人都听说饭前不能喝酸奶,理由有三个:一是空腹喝酸奶蛋白质会被浪费,二是乳酸菌在胃酸很强的条件下死亡,妨碍其保健效果的发挥,三是酸奶中的乳酸对胃有刺激作用。其实,除了特别饿的时候,酸奶可以在任何时候饮用。餐前喝酸奶能在一定程度上抑制饥饿感,还可以为人体补充营养。>>>喝酸奶的五大绝妙好处

普通甜味酸奶当中含有7%的蔗糖和3%左右的乳糖,蛋白质含量仅2.5%而已。因此空腹喝酸奶,蛋白质并不会被浪费。除了饥饿感很强的时候,饭前的胃中并不一定是完全排空的,胃酸含量也不一定很高。所以,乳酸菌未必被全部杀死。我国生产的酸奶酸度低,糖分比较多,加上其中蛋白质和胶质的保护作用,并不会对健康人的胃造成很大的刺激。因此,对于胃肠功能正常的人来说,饭前喝酸奶并无妨碍。

但也有一些人不能空腹喝酸奶,如胃酸过多、胃溃疡患者。受冷容易腹痛者不要喝刚从冰箱里拿出来的酸奶,要放在室温下,等半小时再喝,就不会感觉不适了。