

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/09/12 12:16

问:我听说酸奶不能空腹喝,因为里面的有益菌会遭到胃酸的破坏。那乳酸菌饮料里面也有各种各样的菌类,是否可以空腹喝呢?

北京疾控中心营养与食品卫生所主任医师徐筠答:首先应该明确,酸奶和乳酸菌饮料是完全不同的两种食物。酸奶是用乳酸菌接种在牛奶中发酵而成的,属乳制品,蛋白质含量高于2.7%。乳酸菌饮料是以酸奶为原料,用发酵得到的某种或多种乳酸菌,加入辅料调配后制成,可分为活性和非活性两类。活性乳酸菌饮料的蛋白质含量虽然只有酸奶的1/3左右,但所含的益生菌耐酸性和生长活性却更强,有很好的肠胃保健功能。而常温下保存的"稀"的酸乳饮料,大多是"非活性乳酸菌饮料",只是口味较好,没有什么保健功效。

如果只是将活性乳酸菌饮料当水喝,那什么时候都可以。但如果想发挥其助消化的作用,就不应空腹了。因为此时,胃中pH值较低,不适宜活性乳酸菌的存活,保健作用会大打折扣。因此,建议饭后2小时饮用,效果较好。