

清晨喝杯淡盐水防便秘

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/10/03 18:45

上班族下午经常犯困、打不起精神。美国最近一项研究发现,酸奶中的酪氨酸对于缓解由心理压力过大、高度紧张和焦虑引发的疲惫状况,有很大的帮助。

酪氨酸让大脑保持敏锐

大脑的生理功能、智力水平与神经递质的变化紧密相关,酪氨酸是一种重要的神经递质———氨基丁酸的前体物质,是保证大脑功能的物质基础。它在人体中一旦含量不足,就会抑制神经传导,让人出现犯困、注意力不集中、无精打采、精神散漫等现象。此外,酪氨酸对大脑保持敏锐的思维、记忆力以及清醒程度,也起着决定性作用。 拌沙拉 酸奶比酱更健康(图)

牛奶本身的营养非常丰富,含有酪蛋白、白蛋白等人体必需的8种氨基酸。经过乳酸菌发酵后,牛奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小,游离酪氨酸的含量大大提高,吸收起来也更容易。因此,午饭后喝一杯酸奶,可以让人整个下午精神抖擞,完全没必要再喝咖啡等刺激性饮料。

年轻人喝点全脂酸奶好

根据脂肪含量高低,酸奶分为全脂酸奶、低脂酸奶、脱脂酸奶等几种;根据加入糖的种类,还可以分为含糖酸奶和无糖酸奶。

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,而且会影响治疗效果,不含糖的脱脂酸奶比较适合。但平时工作忙碌、劳动量比较大的年轻人,喝点含糖的全脂酸奶还是有好处的,可以迅速地补充体力。

另外,酸奶对便秘和细菌性腹泻有预防作用,其中的有机酸可增加肠蠕动,刺激胃液分泌,并抑制肠内产生有害病菌。特别是胃肠功能弱的人和服用抗生素者,全脂和含糖酸奶中的活性菌可以使失调的胃肠菌群重新获得平衡。

多喝容易导致胃酸过多

虽然酸奶有这么多好处,但在喝的时候仍要注意适可而止,否则很容易导致胃酸过多,影响胃黏膜及消化酶的分泌,降低食欲,破坏人体内的电解质平衡。尤其是平时就胃酸过多,常常觉得脾胃虚寒、腹胀者,更不宜多饮。对于健康人来说,也不宜一次大量饮用,每天喝一两杯,每杯在125克左右比较合适。

喝酸奶的时间最好在饭后,因为这时人肠胃中的环境最适合酪氨酸生长,让它发挥更多的健康功效。特别是饭后2小时内饮用酸奶,效果最佳,长期坚持,能起到改善体质的作用。但喝时要记住,酸奶中的某些菌种及酸性物质对牙齿有一定的损害,喝完后应及时用白开水漱口或刷牙,以利于牙齿保健。