<u>涓、构選兼姤缃、- 涓、浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦儿帰錚庝汉绀惧尯浜ゆ祦

10错招喝奶 越喝越伤身

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/11/20 15:59

牛奶是许多人日常生活中必不可少的营养佳品,但普通人对于营养尚存许多误区,使本该被吸收的营养白白流失,甚至产生反效果,对身体造成伤害!如果你也是这其中一员,则非常有必要了解一下下面的内容!

一、牛奶越浓越好

有人认为,牛奶越浓,身体得到的营养就越多,这是不科学的。 所谓过浓牛奶,是指在牛奶中多加奶粉少加水,使牛奶的浓度超出正常的比例标准。也有人惟恐新鲜牛奶太淡,便在其中加奶粉。而如果是婴幼儿常吃过浓牛奶,会引起腹泻、便秘、食欲不振,甚至拒食,还会引起急性出血性小肠炎。这是因为婴幼儿脏器娇嫩,受不起过重的负担与压力。

二、加糖越多越好

不加糖的牛奶不好消化,是许多人的"共识"。加糖是为了增加碳水化合物所供给的热量,但必须定量,一般是每100毫升牛奶加5-8克糖。

牛奶里加什么糖好呢?最好是蔗糖。蔗糖进入消化道被消化液分解后,变成葡萄糖被人体吸收。 葡萄糖甜度低,用多了又容易超过规定范围。

还有一个何时加糖的问题。把糖与牛奶加在一起加热,这样牛奶中的赖氨酸就会与糖在高温下 (80-100)产生反应,生成有害物质糖基赖氨酸。这种物质不仅不会被人体吸收,还会危害健康 。因此,应先把煮开的牛奶晾到温热(40-50)时,再将糖放入牛奶中溶解。

三、牛奶加巧克力

有人以为,既然牛奶属高蛋白食品,巧克力又是能源食品,二者同时吃一定大有益处。事实并非如此。液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应,生成"草酸钙"。于是,本来具有营养价值的钙,变成了对人体有害的物质,从而导致缺钙、腹泻、少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。

四、牛奶服药一举两得

有人认为,用有营养的东西送服药物肯定有好处,其实这是极端错误的。牛奶能够明显地影响人体对药物的吸收速度,使血液中药物的浓度较相同的时间内非牛奶服药者明显偏低。用牛奶服药还容易使药物表明形成覆盖膜,使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应,生成非水溶性物质,这不仅降低了药效,还可能对身体造成危害。所以,在服药前后各1-2小时内最好不要喝牛奶。

五、用酸奶喂养婴儿

酸奶是一种有助于消化的健康饮料,有的家长常用酸奶喂食婴儿。然而,酸奶中的乳酸菌生成的 抗生素,虽然能抑制很多病原菌的生长,但同时也破坏了对人体有益的正常菌群的生长条件,还会影 响正常的消化功能,尤其是患胃肠炎的婴幼儿及早产儿,如果喂食他们酸奶,可能会引起呕吐和坏疽

性肠炎。

六、在牛奶中添加橘汁或柠檬汁以增加风味

在牛奶中加点橘汁或柠檬汁,看上去是个好办法,但实际上,橘汁和柠檬均属于高果酸果品,而 果酸遇到牛奶中的蛋白质,就会使蛋白质变性,从而降低蛋白质的营养价值。

七、在牛奶中添加米汤、稀饭

有人认为,这样做可以使营养互补。其实这种做法很不科学。牛奶中含有维生素A,而米汤和稀饭主要以淀粉为主,它们中含有脂肪氧化酶,会破坏维生素A。孩子特别是婴幼儿,如果摄取维生素A不足,会使婴幼儿发育迟缓,体弱多病。所以,即便是为了补充营养,也要将两者分开食用。

八、牛奶必须煮沸

通常,牛奶消毒的温度要求并不高,70 时用3分钟,60 时用6分钟即可。如果煮沸,温度达到100 ,牛奶中的乳糖就会出现焦化现象,而焦糖可诱发癌症。其次,煮沸后牛奶中的钙会出现磷酸沉淀现象,从而降低牛奶的营养价值。

九、瓶装牛奶放在阳光下晒,可增加维生素D

有人从广告中得知:补钙还要补维生素D,而多晒太阳是摄取维生素D的好方法,于是便照方抓药地把瓶装牛奶放到太阳下去晒。其实这样做得不偿失。牛奶可能会得到一些维生素D,但却失去了维生素B1、维生素B2和维生素C。因为这三大营养素在阳光下会分解,以致部分或全部失去;而且,在阳光下乳糖会酵化,使牛奶变质。

十、以炼乳代替牛奶

炼乳是一种牛奶制品,是将鲜牛奶蒸发至原容量的2/5,再加入40%的蔗糖装罐制成的。有人受"凡是浓缩的都是精华"的影响,便以炼乳代替牛奶。这样做显然是不对的。炼乳太甜,必须加5-8倍的水来稀释。但当甜味符合要求时,往往蛋白质和脂肪的浓度也比新鲜牛奶下降了一半。如果在炼乳中加入水,使蛋白质和脂肪的浓度接近新鲜牛奶,那么糖的含量又会偏高。