

时下酸奶成了火锅自助餐饮料的新宠，因为酸奶不但营养丰富、风味浓郁而独特，而且对于爱吃火锅一族还具有特别的胃肠道保护和调理作用。吃火锅最惬意的就是烫、辣、鲜。烫和辣都有刺激性，如果不加注意，就可能损伤胃肠道粘膜而造成“火锅病”。特别是有些人贪图鲜嫩，吃火锅时只把生菜烫一烫就吃，食物中的细菌和寄生虫没有被杀死，从而导致感染。

酸奶口感细腻而稠滑，不但营养丰富，而且对肠胃有很好的保护。酸奶含有有利于胃肠道保护的乳酸菌，乳酸菌具有酸化肠腔，抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素的作用，预防并治疗便秘、腹泻、腹痛等消化道疾病。

酸奶中的嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌和双歧杆菌3种活性乳酸菌联合作用，抑制肠道有害菌的作用更强大，而且还能够繁殖，能以较高的存活率，大批进入小肠，发挥改善肠胃机能的巨大作用。

营养专家介绍，3种活性乳酸菌所产生的醋酸和乳酸对肠腔起酸化作用，可促进消化道的蠕动，从而更好地预防并治疗便秘、腹泻、腹痛等消化道疾病。3种活性乳酸菌还能分泌多种酶，使难以溶解的蛋白质、脂肪和碳水混合物等转化成可溶性物质，促进消化，帮助钙、磷、铁等矿物质和维生素D等元素的吸收和利用。

此外，吃火锅时，饮啤酒是许多人的习惯。酸奶中含有的一种被称之为磷脂类的特殊化学物质，能够在胃粘膜表面形成一个很厚的疏水层，用以抵抗酒精等各种外来因子对胃黏膜的侵蚀，从而起到保护胃黏膜的作用。