

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 龔 -
鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯
牛奶 + 温水 = 营养才到位！

健康

浣漏

鎏賤龔浜庸細2008/02/14 15:00

牛奶是最受大家青睐的健康饮品，但每次喝完后，常会觉得喉咙干干的。其实，这是因为大家忽略了最后一道“工序”——喝一小杯水。

为什么呢？

奶类制品中含某种酵素，会让喉咙黏膜变得干燥，导致喉咙产生不适感

干燥的口腔还为厌氧菌提供了生存环境，细菌会分解奶制品中的蛋白，产生含有硫化物臭味的气体，导致口臭等现象出现；

解决办法：一小杯温水：清水不但可以清除口腔内残余的牛奶，还能冲掉附着在喉咙上的牛奶，起到清洁口腔、保护牙齿的作用。