

牛奶不仅味道鲜美，而且营养丰富，是大家公认的营养滋补佳品，在日本就有“一袋牛奶振兴一个民族”的论断。不过，也一直有不少人认为牛奶容易上火，因此不适合夏季食用。其实，这是错误的。

湖北省中医院消化内科胡医师介绍，牛奶味甘、性微寒，所含的优质蛋白质、脂肪、钙、维生素是其他食品无法比拟的，所以被誉为“完全营养食品”。祖国传统医学也认为，牛奶可以补肺养胃、生津润肠、促进发育、润泽肌肤、增加皮肤弹性、镇静安神、抗疲劳，还具有消炎、消肿、缓解皮肤干燥的作用。不仅可以提高人体的免疫能力，还是糖尿病、便秘、久病体虚、气血不足、脾胃不和之人的主要滋补饮品。

专家说，从牛奶的性味、成分和功效上来说，其食用是不存在季节上的差别的，也更不会产生所谓的热气和上火。在明代大医药家李时珍的《本草纲目》中就有牛乳可以治反胃热，补益劳损、润大肠、治气痢、除黄疸的记载。而且夏天天气炎热，人体的代谢加快，消耗增大，水分散失也增多，作为营养饮料的牛奶不仅可以补充人体的营养成分，其接近80%的水分含量还可以起到一定的补充水分的作用。

专家特别提醒，夏天由于气温炎热，牛奶极易变质，一定要煮开了再喝，而且最好现煮现喝。喝牛奶以早晚为最佳时间，饭后喝营养吸收更好。