

酸奶 换着牌子喝

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/16 12:28

编者的话:90%的人一生中都会有各种各样的便秘困扰。尤其是到了年节,过完初一过十五,免不了的大吃大喝,让无数人被"节后便秘"纠缠。为此,本报特请中医科、营养科、内科及微生物学专家,为大家制订一份节后"解秘指南",帮助大家摆脱便秘困扰。

几乎每个人都会尝试酸奶通便,但是效果却不尽如人意。其实,喝酸奶也是有很多讲究的。

第一、酸奶要换着牌子喝。我们做过研究,喝一个牌子的酸奶,刚开始通便效果不错,然后就越来越差。这是因为,人的肠道对益生菌也会产生一定审美疲劳。各个品牌的酸奶用的菌种和菌株都不尽相同,两周到一个月换一次牌子,肠道才能时常保持"新鲜感"。

第二,我常说:宁可亏了嘴,不能亏了菌。别忘了给益生菌补充营养——它的营养品就是低聚糖。现在,低聚糖的产品在国外非常流行,日本就有上百种,有粉末状的、液态的等,价格也不贵。酸奶配着低聚糖一起喝,效果会更好。就算不喝酸奶,低聚糖也会促进肠道内益生菌"原住民"的繁殖,同样可以通便。单喝酸奶效果不佳的人,可以尝试一下低聚糖。

第三、酸奶一定要趁凉喝。活性乳酸菌在0 4 的环境中存活状态是静止的,但随着环境温度升高,乳酸菌会快速繁殖、快速死亡,其营养价值大大降低。酸奶最适合的饮用温度为10 12 ,这时酸奶的营养物质可以得到充分吸收。(中科院微生物所教授 郭兴华)