

早晚喝一杯牛奶已经成为很多人的好习惯，可你知道吗，午饭时或午饭后喝一杯酸奶，对健康也能起到重要的作用。

根据统计资料显示，我们每天早餐的热能供应占当日总热能需求的25% - 30%，因此，早餐时喝一杯牛奶能够有效地补充热能；晚上临睡前喝一杯则有助于增加睡眠质量，让你进入深度熟睡状态，还能保证牛奶营养的充分吸收和消化。

那么，午餐时喝酸奶有什么好处呢？营养专家指出，酸奶中含有大量的乳酸、醋酸等有机酸，它们不仅赋予了酸奶清爽的酸味，还能帮助它形成细嫩的凝乳，从而抑制有害微生物的繁殖，同时，使肠道的碱性降低，酸性增加，促进胃肠蠕动和消化液的分泌。

千万别小看酸奶的这些作用，这对于那些吃完午餐就坐在电脑前不再活动，容易导致消化不良或脂肪积累的上班族来说，非常有益。同时，酸奶中的酪氨酸对于缓解心理压力过大、高度紧张和焦虑而引发的人体疲惫有很大的帮助。经过乳酸菌发酵，酸奶中的蛋白质、肽、氨基酸等颗粒变得微小，游离酪氨酸的含量大大提高，吸收起来也更容易。午饭时或午饭后喝一杯酸奶，可以让上班族放松心情，在整个下午都精神抖擞，更有利于提高工作效率。

据一项最新的研究发现，酸奶还具有减轻辐射损伤、抑制辐射后人的淋巴细胞数目下降的作用。动物实验证明，摄入酸奶后的小鼠对辐射的耐受力增强，并减轻了辐射对免疫系统的损害。对于那些长时间面对电脑，每时每刻笼罩在电磁辐射中的上班族来说，利用午饭的时间喝一杯酸奶，对健康非常有益。