早餐你喝对奶了吗？

健康

浣滆

鍙戝竷浜庡細2009/12/05 14:24

俗话说“ 早餐要吃好 ”，选择对的早餐很重要，而奶制品因为营养丰富，顺理成章地成为了最理想的早餐伴侣。只是，市面上牛奶琳琅满目，哪种奶制品才能让你的早餐营养达到100分呢？

豆奶

豆奶并非豆浆加牛奶，而是大豆经过复杂的工序制成的奶状液体。如果空腹喝豆制品，不仅会造成蛋白质浪费，还会使体内的营养失去平衡，从而加重消化、泌尿系统的负担。不过，由于豆奶中含有高品质的卵磷脂和维生素E，长期饮用能够调节血脂、保护肝脏、防止血管硬化和促进思维，而大豆中所含的微量成分异黄酮对人体还具有防癌、防止骨质疏松等起很好的保健作用，因而豆奶很适合身体较肥胖的中老年人饮用。

纯牛奶

经过一夜的休息，人体胃部中的食物早已排空。如果选择纯牛奶做早餐，空腹饮用牛奶会让纯牛奶消化得很快，牛奶中的营养尚未来得及被人体吸收，已被排入到大肠，并会与在肠中形成对人体有害的物质。所以，纯牛奶的营养价值非但不能被人体完全吸收，还会增加不必要的负担。因此，喝纯牛奶时最好与其他主食搭配，使牛奶中的营养能更好地被人体吸收。

酸奶

酸奶是一种极其重要和常见的奶制品，主要以牛乳或复原乳为原料，添加或不添加辅料而制成的。酸奶口味酸香，是一种老少皆宜的营养食品，但是早晨空腹喝酸奶，人体胃液中的酸性物质很容易将乳酸菌杀死，令酸奶的营养保健作用减弱。不过，下午喝上一杯酸奶，却能减少电脑辐射对人体造成的伤害，是下午茶的首选。

乳酸菌饮料

乳酸菌饮料虽然也含有乳酸菌、牛奶等，但实际上所含的蛋白质、脂肪、铁以及维生素的含量远远低于牛奶以及酸奶。因此，乳酸菌饮料只适宜当辅助饮品，而非早晨餐桌上的首选。