## 

每天喝酸奶最多250毫升

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/01/24 17:52

酸奶人人爱喝,但是对于不同的人群,每天应该饮用多少才合适呢?

早上一杯牛奶,晚上一杯酸奶是最为理想的。但是有些人特别喜爱酸奶,往往在餐后大量喝酸奶,可能造成体重增加。这是因为酸奶本身也含有一定热量,饭后喝酸奶就等于额外摄入这些热量,引起了体重上升。因此,除婴幼儿外,各类人群均可提倡每天饮用1~2杯酸奶(125~250毫升)为好,最好饭后半小时到一个小时饮用,可调节肠道菌群,对身体健康有利。

现在有人提倡给婴幼儿饮用酸奶,原因是酸奶营养素、热量密度均较高,特别是一杯酸奶(150毫升)可以提供婴幼儿30%的热量和钙质以及10%左右的蛋白质。此外,酸奶中含有的半乳糖是构成脑、神经系统中脑苷脂类的成分,与婴儿出生后脑的迅速成长有密切关系。尤其腹泻是婴幼儿时期最常见的疾病,酸奶中含充足的乳酸菌,并且有适宜的酸度,常饮酸奶可以有效抑制有害菌的产生,提高免疫能力。因而能够预防腹泻或缩短慢性腹泻持续的时间,减少急性腹泻的发病率。

不过, 婴幼儿毕竟是特殊的群体, 母乳应是他们最好的食品, 因此不建议半岁以下的婴幼儿饮用酸奶, 应以母乳或配方奶为主, 当添加辅食后, 可适当给予酸奶, 但每天不要超过100毫升。半岁后, 可适当给予酸奶做为辅食, 但一定要遵循由少到多, 由稀到稠的原则, 即刚开始只给予10毫升左右, 用温开水稀释一倍, 观察婴幼儿无腹胀、腹泻等不良消化道反应, 才可随着月龄的增加及个体的耐受情况,逐渐增加给予量。但1岁前每天不要超过100毫升。

## 冬天酸奶温热了喝

冬天喝一杯冰凉的酸奶,肠胃会很不舒服,想把酸奶加热后饮用,又有人说加热会破坏营养

其实,酸奶是可以温热后饮用的。说酸奶不宜加热,是担心杀死酸奶中最有价值的乳酸菌,它的作用是产生乳酸,使肠道的酸性增加,且可以抑制腐败菌生长和减弱腐败菌在肠道中产生毒素。若只把酸奶进行加温处理,反而会增加乳酸菌的活性,其特有的保健作用会更大。因此说酸奶是可以加温后饮用的。可以把酸奶连袋放入45 左右的温水中缓慢加温,随着加温晃动,等奶袋手感温热了,就可以饮用了。