

空腹不能喝牛奶？别闹了

喝奶后不适与是否空腹关系不大,多因乳糖不耐受,可用“脱敏式”喝法或改喝舒化奶

牛奶富含钙和蛋白质,每天吃早餐的时候,都想先喝上一口奶再吃别的东西。但是,有一个传言却一直困扰着我们——牛奶不能空腹喝。

临床营养专家指出,健康成人空腹喝牛奶一点毛病都没有,乳糖不耐受者其实也有办法脱敏的。且来看营养专家提供的最全“喝奶秘笈”。

传言 1：空腹喝奶是浪费 真 相：人体会先消耗乳糖与脂肪

经常有人说,牛奶是好东西,早晨空腹喝牛奶太浪费了。这样的传言往往还伴随着听起来很靠谱的分析:喝牛奶,就是要充分利用其中含有的大量优质蛋白质,若空腹饮用,牛奶一下肚,胃肠会很快蠕动,作为液体的牛奶就会迅速穿肠而过,来不及吸收,营养素会被浪费掉。

其次,因为空腹时人体急需能量,优质蛋白质就会首先“被迫”转化为热能消耗掉,很浪费,而且这个过程还会加重胃肠负担。

这样的传言靠谱吗?对于这一传言,营养专家说,“空腹喝牛奶浪费了蛋白质,这是完全站不住脚的。”

来看看牛奶的营养成分,纯牛奶里百分之八九十是水分,3%—4%是蛋白质,4%—5%是乳糖,3%—5%是脂肪,也就是说,除了宝贵的蛋白质,碳水化合物、脂肪等其他物质也不少。

牛奶进入人体后,不停留地“穿肠而过”只是人们的猜想,消化道不是漏斗,即使胃肠蠕动功能强劲,或者消化酶水平稍低的人,牛奶营养成分也会大部分被吸收,而不会白白浪费掉。

传言 2：空腹喝奶会闹肚子 真 相：太久没喝牛奶可用“脱敏式”喝法

很多人听到“不能空腹喝奶”的说法,因为不了解人体吸收牛奶的真实情况,都会第一时间代入自身感受,理解成空腹喝奶会引起不适。

回想自己空腹喝奶时的状况,好像确实会有腹胀、肚子咕噜咕噜闹腾的状况,严重的时候甚至出现拉肚子等不适反应。有人猜测,这可能是因牛奶营养价值高,胃肠一下子负担不了所致。但实际上这种情况往往出现在不经常喝牛奶的人群中。

出现喝奶后不舒服的状况,很多情况下都不是因为空腹的关系,而是乳糖不耐受。

大多数小儿时断奶后就再也没怎么喝奶,到成人也没形成“每天一杯奶”的习惯。只要偶尔一喝,哪怕不空腹,都可能出现腹胀、腹泻等乳糖不耐受的症状。

人体肠道里有乳糖酶,从小孩到成人,乳糖酶水平会持续下降,没有一直持续喝奶者下降得更快更多。遇上突然喝奶的情况,因为没有足够的酶来及时分解乳糖,可能会出现糖分残留在肠道造成高渗状态,又因为液体增加,这才会拉肚子。

事实上,这种乳糖酶不足的情况,可以通过“脱敏式”喝法来解决。也就是说,原先没有天天喝奶习惯的人,有过乳糖不耐受经历的,可以先从每天喝 50 毫升的牛奶开始,持续几天观察,再增加到 100 毫升、150 毫升……类似于脱敏疗法,逐渐加量后,大多数人都可以每天早上喝 250 毫升—300 毫升的牛奶。

说“蛋白质首先被转化为热量消耗掉”的人,更是不了解人体机制。其实人体挺聪明的,健康的人喝下牛奶,会率先消耗乳糖、脂肪等,转化为热量,然后才轮到蛋白质转化热量。

比如说,婴幼儿尤其是 6 个月内的婴儿,都是空腹喝奶。母乳就是营养成分最齐全的奶类,他们难道不是靠吸收其中养分而长大的吗?他们行,为什么成年人反而不行了呢?

“况且,第一口是空腹喝,那第二口就不是啦!”专家认为,真的别想太多了。

乳糖不耐受者怎么喝奶

1.混在食物里“喝掉”。早餐时先吃点包子、米粥、麦片等,再喝牛奶;还可以用奶来煮麦片、做馒头和蛋糕等。

2.改喝无乳糖或低乳糖奶。针对乳糖不耐受者,有的商家已经开发出无乳糖或低乳糖牛奶。超市里常见的“舒化奶”,就是处理掉乳糖的奶品。

3.改喝酸奶。酸奶是通过添加乳酸杆菌将乳糖分解成乳酸,将原本体内完成的酶分解放到了体外完成,乳糖量会大大减少,一般还会有少量乳糖存在。

4.改用奶酪。10 斤奶才能浓缩成 1 斤原制奶酪,每天吃 20—30 克就可代替喝奶。

5.可购买乳糖酶片服用。通过增加体内乳糖酶水平,来克服乳糖不耐受。

普通人如何喝奶最合适?

按照膳食指南推荐,我国成年人

最好每人每天喝奶 300 克,建议采取 250 毫升牛奶+50 毫升酸奶的饮用方法。

牛奶虽好,但不能“当水喝”。比如一天喝超过 500 毫升,可能热量过剩,引发肥胖等问题,也影响均衡饮食。

1.早餐喝奶。采取一盒奶+一个鸡蛋+包子馒头等碳水类食物的组合更佳。合格的早餐,需要有充足的蛋白质、碳水化合物、青菜、水果,若加坚果会更理想。蛋白质可选用牛奶、肉类、豆制品;碳水化合物则可选包子、麦片,或者是用红薯、淮山、玉米等粗粮类代替;除了单吃青菜,还可以选择菜饺、菜包子等含青菜的食物,也可食用番茄、小青菜等蔬果。

2.加餐喝奶。工间餐、课间餐、下午茶、夜宵喝奶也是不错的选择。赶不上吃饭时,一盒牛奶或一小杯酸奶,再加一点饼干,对胃肠也是极好的抚慰。

据新华网

小提示

这类人真的不能喝牛奶

确实有喝牛奶过敏的人群,这属于蛋白质过敏的一种。如果喝牛奶后出现皮疹、丘疹等症状,需要就诊由医生确诊。尤其是婴儿,如果蛋白质过敏,连母乳都不能喂喂,需要改用氨基酸类配方奶粉。这种情况,不能采取“脱敏式”喝法,连酸奶等奶制品都不能饮食,最安全的办法就是避免蛋白质摄入。

不能喝奶怎么办

临床上总会碰到有人坚决不喝牛奶,或是碰不得奶制品的,那缺失的营养该如何补上?专家推荐,可改吃豆制品。

虽然二者的营养不完全一样,但牛奶里最关键的钙、蛋白质,豆制品里都有。50 克干豆比如红豆、黑豆、大豆,其营养成分约等于 300 克的奶,相当于 300 克的嫩豆腐。而豆浆因营养成分稀释度高,不建议作为牛奶替代品。

此外,也可通过青菜、虾、贝类等其他食物来补充钙质。

“饮食要均衡,食物品种要多样化”,专家强调,蛋、奶、豆制品、肉、青菜、水果、主食等等,其实最好不是替代食用,而是什么都吃,什么都不要过量才是最好的。

喉咙不适？ 试试温盐水漱口

在正常情况下,人体每天会蒸发掉约 1000 毫升的水分,其中,经皮肤蒸发 600—700 毫升,经呼吸道蒸发 300—400 毫升。专家表示,但人们待在暖气充盈的室内,由于空气更为干燥,人体丢失的水分就会更多,如果一天 24 小时不开暖气房,喉咙不适在所难免。

对很多人来说,冬天御寒开暖气是不可避免的,但仍然能够在生活中通过细节来预防暖气对咽喉的危害。建议开暖气时做好以下几方面:

1.控制好室内温度和湿度:冬季房间温度最好在 18℃—22℃,湿度 45%—65%比较合适,否则呼吸道会不舒服。而且,如果室内外温差过大,更易导致感冒。

此外,其中很重要的一点就是经常开窗通风,保证室内有一个适宜的温度和湿度。

专家建议,在空气质量良好的情况下,家中应保证每天两次开窗通风,上午 8 时到 10 时,下午 4 时到 5 时各一次,每次要超过半小时。

2.合理使用加湿器:冬天在暖气房使用加湿器能快速增加空气湿度。加湿器会在一定程度上降低局部空气温度,使用时不要离孩子、老人太近,以免着凉;开启时间不宜过长,用几小时即可关掉。

3.多到户外参加体育锻炼:冬季体育锻炼时,应根据天气情况和个人的身体健康状况合理安排运动量。

4.补充水分:多喝水、多吃含有水分较多的水果和蔬菜。或取适量绿茶泡成淡茶水,在淡茶水中加适量蜂蜜,搅拌均匀后即可口服,也可起到清咽利喉、消肿止咳的作用。

此外,若出现咽喉不适等症状,建议用温盐水漱口。将 0.5 克食盐溶解在 250 毫升温水中,每小时漱口一次,但勿咽下。

据新华网