

助消化不能依赖酸奶 挑选关键看营养成分

你喜欢饭后来杯酸奶吗?很多人认为既帮助消化又可减肥。其实,真相并不是这样的。营养专家介绍,喝酸奶可以促进胃酸分泌,其中所含的益生菌,有助于促进肠道健康。但是,酸奶自身是没有消化酶的,并不能直接帮助消化。而且,酸奶本身也含有一定热量,吃撑了再喝酸奶就等于额外摄入这些热量,长期如此可能导致发胖。

1 酸奶的消化作用其实很微弱

人们常说“多喝酸奶有助于肠胃消化”,实际上指的是酸奶中的蛋白质可以促进胃酸分泌,乳酸也降低胃内的pH值,从而激活胃蛋白酶帮助消化食物,但是酸奶自身并没有消化酶,并不能起到直接促进消化的作用。”

专家进一步解释,通过多种益生菌在牛奶中生长繁殖,使牛奶发酵制成酸奶,这些益生菌进入肠道后有助于维持肠道微生物环境的平衡、促进肠道蠕动。

不过,日常生活中常见的酸奶中,常见的菌群有乳酸杆菌、乳双歧杆菌等,这些菌群不耐酸,当

酸奶经胃进入肠道时,在胃部的强酸环境中大部分已经失去活性,无法发挥益生菌的活菌作用。因此,市面上销售的酸奶主打“益生菌”的宣传,部分是夸大了酸奶中益生菌的作用。

专家介绍,要让酸奶中的益生菌在肠道中发挥活菌促进肠道健康作用的功效,一般需要满足三个条件:一是进入肠道后仍然是活菌;二是这类菌群对于个体的肠道是有益的;三是活菌数量需要达到一定的数量。

大部分酸奶难以满足这三大条件,因此,酸奶中的益生菌在胃肠道中更多的是发挥益生元作用,即细菌的菌体成为促进肠道活菌生长繁殖的营养成分。



2 如何选酸奶? 看营养成分

由于酸奶所发挥的消化作用并不直接和明显,专家建议,一般喝酸奶,应主要关注其营养价值,从营养成分中挑选适合自己的产品。“酸奶是我们人体优质蛋白质和钙的主要食物来源,对于乳糖不耐受人群是一大利好”。

在挑选酸奶时,可先关注标签里食物营养成分表中的蛋白质含量,100克牛奶含有3克的蛋白质,酸奶比例会稍低一些,尽量挑选蛋白质含量接近3

克/100克的酸奶产品,这样营养含量多一些。

值得注意的是,酸奶的成分中含有脂肪、糖,一般碳水化合物比例越高,糖分越多。“我们膳食平衡中提到每天摄入量最好不超过25克,有的酸奶100毫升含有10克糖,那么喝一大瓶就糖分超标了。”专家提醒,长期、过多食用含糖量高的食品,容易造成肥胖、高血脂。尤其是儿童,因为很多乳酸菌饮品口感颇佳,

小朋友容易贪饮而造成过量,从而导致蛀牙等。

专家还建议,对于长期便秘、吃抗生素、感冒发烧过后、经常消化不良的人群,可以适当喝益生菌饮料或酸奶,“抗生素会引起肠道菌群紊乱,因此服用抗生素的人应该经常喝酸奶来调整菌群平衡,改善肠道功能。在停药之后,继续喝一段时间酸奶,可以促进人体肠道菌群恢复平衡。”

据新华网

立秋滋阴润燥 关键养肺健脾

“始惊三伏尽,又遇立秋时。”《中国天文年历》显示,北京时间8月8日3时13分迎来“立秋”节气。立秋日这天,我国民间有“贴秋膘”“咬秋”“啃秋”等习俗。

天文教育专家、天津市天文学会理事赵之珩介绍说,每年8月7日或8日,太阳达到黄经135度,为立秋。立秋意味着炎热的夏天即将过去,凉爽的秋天即将来临。我国古人根据对大自然的观察,将“立秋”分为三候:“一候凉风至;二候白露生;三候寒蝉鸣。”意思是说立秋过后,刮风时人们会感觉凉爽;大地上早晨会有雾气产生;秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

“今年的立秋仍处在‘三伏’内的‘中伏’和‘末伏’时段,暑热一时难消,还会出现短暂的气温回升,但总的趋势是天气逐渐凉爽。”赵之珩说。

从中医角度来说,立秋至秋分这段日子被称为“长夏”。“长夏应脾而变化”,中医认为湿为阴邪,好伤人阳气,尤其是脾阳,易导致食欲缺乏、精神不振、四肢乏力等,因此,这个时节的养生保健要格外注意。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,立秋后,不要着凉,多晒太阳,适当运动,规律作息,不要熬夜。日常饮食中,少吃生冷、辛辣、油腻之物,宜多食梨子、银耳、百合、葡萄、石榴、芒果等,可滋阴润燥,养肺健脾,护肝生津。如果已有“湿邪”侵入,在日常饮食中,还可增加一些利水渗湿的食物,如玉米、茯苓、冬瓜、薏米等。

据新华社

夏季饮食 当心“冰箱杀手”

炎热的夏季,许多人会选择把吃不完的饭菜放进冰箱,认为这样“既保鲜又降温”。但是,冰箱并不是食物的保险柜,有些嗜冷的细菌,会在食物中隐伏,其中危害最大的是李斯特菌。专家提醒,不便加热食用的食物,还有像牛奶、乳制品、蔬菜和海产品等,都是李斯特菌污染的高风险食品。

据了解,李斯特菌是一种人畜共患病的病原菌,广泛存在于自然界中,李斯特菌还有个外号叫“冰箱杀手”。它在0℃—45℃都能生存,尤其在冰箱的冷藏温度下仍可以生长繁殖。食品中存在的单增李斯特菌对人类的安全具有威胁,被感染后,成人会出现发热、头痛,偶尔有胃肠道症状。如果不及查明病因、进行治疗,将导致脑膜炎或败血症等。

河南省人民医院中枢神经系统感染性疾病亚专科主任李玮表示,过去一年,医院就接诊过4位被李斯特菌感染的患者。这些患者都是因为吃了冰箱里的剩饭菜,随后便出现了各种各样的症状。

李玮建议,食物不能在冰箱里放太久;冰箱里的剩菜更不能直接吃,需热透后食用,经5分钟—20分钟加热至60℃—70℃便可杀死这些细菌。老人、幼儿、孕妇、慢性病患者等免疫力低下的人群,均应控制生冷食品的摄入,少吃或不吃冷冻饮品,降低感染单增李斯特菌的风险。同时,冰箱要定期清理,别让其成为单增李斯特菌繁殖的“天堂”。

据新华社

警惕! 孩子每年长不到5厘米可能是矮小症

身高远低于同龄人,每年生长速度低于5厘米。对于这样的儿童,要警惕矮小症的可能。悦悦就是这样一名“矮小症”患儿,目前正在湖南省内一家医院接受生长激素的替代治疗。

悦悦来自湖南湘西,今年9岁,身高122厘米,远远矮于同龄人。悦悦平常比较挑食偏食,爸爸妈妈想方设法给她做好吃的,也见她吃得很少。是肠胃问题导致营养不良,还是其他呢?正值暑假,悦悦妈妈带孩子来就医。

通过对悦悦的一系列检查可以发现,悦悦的头颅MRI检查,未发现下丘脑—垂体有器质性病变,左手腕掌指X线照片显示悦悦的骨龄落后于实际年龄2岁以上,而悦悦的生长激素激发实验显示悦悦的体内生长激素分泌严重不足。由此,专家诊断,悦悦是

患了“矮小症”。

专家介绍,矮小症是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高的2个标准差,每年生长速度低于5厘米者。儿童的生长速度3岁前小于7厘米/年;3岁到青春期小于5厘米/年;青春期小于6厘米/年,这三种情况都提示儿童生长速度缓慢。

针对因体内缺乏生长激素或分泌不足引起的矮小症患儿可以通过注射生长激素来提高生长速度。而矮小症在临床上强调早发现、早诊断、早治疗,孩子的年龄越小,骨骼的软骨层增生及分化越活跃,孩子生长的空间及潜力就越大,对治疗的反应越敏感,药物促生长效果越好。

此外,矮小症的治疗费用,与患儿的体重成正比。孩子的体重越重,用药剂量

就越大,治疗费用就越高。骨龄决定着人体的生长潜力,骨龄越小留给医生治疗的空间越大,所能获得的身高增长也就越多,3至12岁是矮小症治疗的黄金时间。

要做到这些:

1.定期体检,观察小孩身高增长速度,1岁内每3个月一次,1岁以后6个月随访一次,2岁后每年身高的长速大于5厘米的宝宝就可以排除矮小情况。骨龄则一年复查一次。

2.对于单纯矮小的儿童,应保证充足睡眠,加强体格锻炼与户外阳光照射等,以促进其生长。同时要注意营养均衡,不可以因为小孩身高矮就给小孩吃大量的补品,因为其可能含有激素会刺激儿童提早发育成熟,造成矮小。

据新华网