

水牛奶脂肪含量低,羊奶更接近母乳,植物奶利于减肥……

喝小众奶 要小心这些“坑”

水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶、植物奶……这些乳制品近年来成了消费者的新宠,甚至连不少博主都在“安利”它们,称其比起普通牛奶,味更浓、营养更好、脂肪含量更低。与此相关的传言,也在朋友圈不断蔓延。事实真是如此吗?我们又该如何科学选奶?对此,记者采访了相关专家。

传闻二:羊奶比牛奶更接近母乳? 真相:母乳化调整后差异非常小

在特种奶中,我国只允许羊奶和牦牛奶用于生产婴幼儿奶粉。一些推销羊奶粉的微商,称羊奶粉比牛奶粉更接近母乳。事实真是如此吗?

新疆奶业协会名誉理事长、高级畜牧师陆东林表示,婴幼儿配方奶粉中所含的各种蛋白质、氨基酸、脂肪酸、维生素和矿物质的含量,都必须依照国家标准进行添加。在婴幼儿配方奶粉的制作过程中,厂商要对羊奶或牛奶进行常规的“母乳化调整”,其中就

包括调整原料中乳清蛋白和酪蛋白的比例,使其达到母乳中蛋白质的比例。也就是说,无论是牛奶还是羊奶,无论两种奶谁的蛋白比例更接近母乳,最终都会被调整成接近母乳的状态,差异非常小,因此不存在谁比谁更接近母乳的说法。

此外,由于鲜羊奶中缺乏叶酸及维生素 B12,婴儿若仅以羊奶为食,易引起巨幼红细胞贫血。如果家长要给孩子喝这种奶的话,必须选购添加了叶酸和维生素 B12 的配方羊奶粉。

传闻三:植物奶利于减肥? 真相:糖分含量不容忽视

杏仁奶、椰奶、核桃奶、花生奶……植物奶如今受到越来越多的人喜爱,甚至有传言称,动物奶将被植物奶取代。那么植物奶的营养到底如何?它真的可以代替动物奶满足人体的营养所需吗?

北京航天中心医院营养科主任医师冯旭表示,植物奶是用含蛋白质和脂肪的植物种子(如大豆、核桃、花生等)或果实(如椰子等)制成的饮品。

研究显示,植物奶的主要原料有燕麦、大米、板栗、大豆、杏仁和榛子等,因此含有一定的维生素、膳食纤维和矿物质。但在钙、蛋白质、糖、饱和脂肪、维生素 D2 等物质的含量上,植物奶的营养价值远不及牛奶。

另外,植物奶来自植物,所以没有胆固醇,饱和脂肪的含量也低。但这并不能说明植物奶比牛奶更有利于预防肥胖。

实际上,市场上销售的大部分

植物奶都含有不少糖。流行病学调查表明,在同条件下,奶类食物是不容易令人发胖的,而含糖的饮料会使人发胖。

所以,在预防肥胖方面,含糖植物奶并不比纯牛奶具有优势。同时,还有人希望通过喝植物奶来补充膳食纤维。实际上,要做成口感细腻的饮料,大部分膳食纤维会被除去,所以要补充膳食纤维,还是直接吃杏仁、花生等果仁效果更好。

此外有传闻称,喝牛奶过敏的人可以喝植物奶。

对此,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋解释道,如果是对牛奶蛋白或乳糖过敏,那么可以喝植物奶;但如果是对大豆蛋白、杏仁过敏,那么就不能喝相关的植物奶。“关键是要查清过敏原是什么,不能因为对牛奶过敏,就认为可以放心喝植物奶。”他说。

据新华网

心脏病发作时 用力咳嗽能救命? 真相在这里

不知从什么时候开始,朋友圈里流行这样一种急救方法:当心脏病发作时或心脏停跳前,用力咳嗽能救命。这究竟是真是假?

首先,为何会产生“用力咳嗽能救命”的说法?

有研究人员指出,在心跳骤停时,病人的血液循环会突然停止,在心脏骤停发生前猛烈地咳嗽会增加胸腔内部的压力,能对心脏起到直接的按摩作用。

用力咳嗽可使胸腔内压、腹腔内压升高,增加静脉回流,促进血液从肺静脉输送到左心房,压迫心脏和大血管,让血液快速从心脏排出。这就是所谓“用力咳嗽能救命”的理论基础。

的确,偶尔有医生会用到这一方法。例如做心脏造影时,医生在给患者冠脉注射造影剂后,可能会导致患者心动过缓。此时,有的医生会让患者用力咳嗽,使心跳加快。

需要注意的是,这一操作必须在医生指导下进行,如在没有专业医生的情况下,是不建议使用“用力咳嗽”来救命的。

但在现实生活中,大部分人的心脏骤停是很难被预知的,即使有几秒钟眼前发黑的症状出现,但此时就算咳嗽有效,意识也已接近丧失,患者难以控制自己。

常见的心脏病,包括冠心病、心绞痛、心肌梗死。绝大部分猝死是由心肌梗死或心绞痛导致的。若由于心绞痛或心肌梗死引起了胸痛,那么剧烈咳嗽会增加心肌耗氧量,进而加重心绞痛、心肌梗死的程度,反而会加速病情恶化,甚至加速死亡。

当心绞痛或心肌梗死发作时,正确的做法是第一时间让患者保持一个舒服的体位,如果血压不低,可以含服硝酸甘油;如果血压偏低,可以含服速效救心丸。此时如果患者是心绞痛发作,含药后能缓解,缓解后需尽快将其送去医院进行治疗。如果患者是心肌梗死发作,含药后也不能缓解症状,则必须拨打 120。此时只有把患者送到医院,开通血管后,病情才能稳定。

此外,有时用力咳嗽还会直接导致晕厥,咳嗽致晕厥占成人晕厥总数的 2.6%,引起晕厥的主要机制是咳嗽导致脑血流量减少。

据新华网

儿童多动脑 有助降低肥胖风险

美国西北大学等机构研究人员近日表示,大脑对能量的消耗与肥胖风险之间存在关联。儿童接受早期教育,还可能带来增加大脑能量消耗、降低肥胖风险的“意外好处”。

先前研究发现,对于 5 岁幼童,其大脑消耗能量几乎占到整个身体耗能的一半。同时,在大脑发育所需能量增多的低幼年龄段也是儿童体重增长放缓时期;随着儿童年龄增大,大脑发育所需能量减少,体重增速也相应加快。研究人员认为,儿童大脑发育所需能量的变化,可能会影响儿童身体能量消耗模式及体重增长模式。如果能够量化儿童大脑所需能量的变化模式,或许有助于开发有针对性的早期教育体系,既促进大脑发育,又降低肥胖风险。

据新华网

真相:
脂肪含量高是其特点之一
传闻一:水牛奶脂肪含量较低?

水牛奶就是水牛产的奶,又被称为“乳中珍品”,价格略高于普通牛奶。相关广告称其营养价值比牛奶高出几十倍,而且脂肪含量更低、更易被吸收。事实真是如此吗?

资料显示,水牛奶一些营养素的含量略高于牛奶,但没有像广告中所说,高出好几倍甚至几十倍。

对于水牛奶的脂肪含量,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,水牛奶的特点之一是脂肪含量高。文献表明,水牛奶的脂肪含量约为 4%至 6%,最高可达 7.59%,远高于普通牛奶的脂肪含量(3.0%至 4.0%)。同时,由于水牛奶的蛋白质和脂肪含量都很高、口味香甜,因此其通常被用来制作姜撞奶、双皮奶等甜品。

不过,原料奶的营养素含量不等于加工产品的营养素含量。原料奶在加工时,其所含的各种成分要通过调配进行标准化,水牛奶较大的脂肪球也会经加工变小。所以,各种水牛奶加工产品中的脂肪含量到底有多高,还要看产品包装上的营养成分表。“比如说,一款水牛奶的包装上标注 100 克产品中含脂肪 3.8 克,那么这就是该产品真实的脂肪含量。一些市售的高品质牛奶,其 100 克产品中脂肪含量也可达到 3.6 克或 3.8 克。”范志红解释道。

广告

有一种近视手术,不需要消耗角膜厚度

11 月 15 日还有“双十一”专场福利

如果告诉你有一种隐形眼镜,可以矫正近视,每天不用戴也不用摘,你相信吗?事实上,它真的可以实现,它就是 ICL 晶体植入近视手术。如同它的名字,ICL 手术是往眼睛中植入一枚特殊晶体,达到改变屈光力、矫正近视的目的。因为它是植入式的手术方式,所以

不需要切削角膜,矫正近视不受到角膜厚度的限制,因而可以矫正更高度数的近视,更适合更广范围的近视朋友选择。

11 月 15 日上午 9 时,衡阳爱尔眼科医院开启近视手术“双十一”专场活动,衡阳爱尔屈光手术中心李建平主任现场讲解近视手术原理,分享 ICL 晶

体植入等主流术式特点优势,答疑近视手术相关问题。近视朋友参与活动,还可以兑换爱尔眼科天猫旗舰店手术代金券优惠,并现场额外抽取最高 10000 元手术费红包,多重福利享受近视手术“双十一”特价。活动详询及报名:0734-8239955。