

牛奶,您喝对了吗? 专家:睡前喝奶并不助眠

喝牛奶“助眠”吗?喝羊奶比喝牛奶更有营养吗?……针对“喝奶”的种种流言,北京市营养源研究所的专家为大家答疑解惑。 ■据《北京晚报》

牛奶是钙的最佳来源?

“牛奶补钙”“牛奶强健骨骼”等说法,几乎成了人们的“思维定式”,但是喝牛奶真的“等于”补钙吗?营养源研究所的专家指出,牛奶是很好的补充钙和蛋白质的食物来源,但并不是最好的来源。

“乳钙更易被人体吸收毋庸置疑,但是,牛奶中的钙含量为100mg/100ml,蛋白质大约为3g/100mL,单靠喝牛奶无法满足人体一天对钙和蛋白质的需求。”专家指出,对于健康的成年人来说,通过牛奶和一天膳食的补充是可以达到每天钙和蛋白质的需求的。但是,针对于亚健康人群、疾病人群和中老年人

来说,营养需求不断增加,机体吸收能力逐渐减弱,可能就需要额外的营养补充。

睡前喝奶有助睡眠?

“睡前一杯牛奶,有助于睡眠”的说法也广为流传,但营养源研究所的专家告诉大家,根据人类当前的认知,喝牛奶能安眠这个问题并没有充足的证据。

牛奶中的L-色氨酸可用于制造诱发睡眠的荷尔蒙5-羟色胺与褪黑激素,但不只是牛奶,肉类中也广泛含有色氨酸,一杯牛奶不足以产生充足的“催眠激素”。睡前喝牛奶,不仅会增加夜间上厕所的几率,还会增加消化负担,反而可能不利于睡眠。“其实,让人感觉有助入睡的很可能是牛奶的温度而非牛奶本身。有研究证明,皮肤温度上升则入睡速度加快。但大部分时候,一杯到胃肠道里的牛奶并不足以让你的皮肤温

度有明显上升,相较之下,一个热水浴会有效得多。”

羊奶比牛奶营养高?

羊奶和牛奶都是人们常喝的乳类,许多网帖大肆宣传喝羊奶比喝牛奶更健康,这是真的吗?营养源研究所的专家指出,数据显示,全世界牛奶的消耗量占总奶量的83%,水牛奶占总量的12%(因其脂肪含量极高常被作成奶酪),剩下的5%是羊奶、牦牛奶、骆驼奶等。可见,牛奶的消耗量还是极大的,相对而言性价比也是比较高的。

“前段时间,市面上突然涌入了大批羊奶,声称羊奶的营养价值比牛奶高很多,更适合人体。不能说羊奶的营养价值不高,但营养价值的差别远远高于了价格的差别。同时,羊奶本身的产量很小,随着需求量的增加,还要注意自己买到的是否为真正的羊奶。”

□荐读

人到中年 一定要放下三样东西

人生在风风雨雨中穿行,转眼就到中年。人到中年,经历过的事情已不少,爱恨情仇都如过眼云烟转瞬即逝,有些东西能放下,就要早早放下。

人到中年,放下执念

一个人心里能装下的东西是有限的,执念太多,快乐就会越少。少年意气时心中有些执念无妨,痛苦也是经历。可人到中年,凡尘种种都已经历过,也该看清楚想明白,太执着伤的是自己。

错的人,就早早放手。过去的事,就让它过去,不要再耿耿于怀。

执念,其实就是心魔。人难得来世上走一遭,不如放下执念,活得通透一点,留不住的人就让他走,腾出位置给对的人;过去改变不了的事就顺其自然,未来还有很多美好的事物在等着我们。

人到中年,放下手机

人到中年,肩头的担子虽重,可日子已不像从前那般难过;虽然忙碌,却总有些闲暇时光。可这些本该与家人欢乐团聚的时光,却硬生生被手机偷走了。太多的人出门什么都可以不带,唯独不能不带手机。

人到中年,生命行至半程来日已经无多,有限的时间更应该花在值得的人和事上。不论手机里是工作还是消遣,都放一放吧,多花点时间陪家人,毕竟这世上能一直不离不弃地陪着你,给你无微不至温暖的只有他们,不会是一只冰冷的手机。

别再让他们继续等了,他们等不起,你也不一定扛得住子欲养而亲不待的痛苦,不一定能忍得了妻离子散、家庭破碎的后悔和遗憾。

人到中年,放下坏习惯

人到中年,身体早已不比从前。比起生死其他都是小事,戒掉那些坏习惯,好好爱惜自己的身体。

人到中年,剩下的日子不过两万多天,看清楚什么对自己才是真正重要的,该留的留,该丢的丢,千万别犯糊涂。

龙卡星期六 SATURDAY

成就中国建设银行信用卡发卡突破1亿 一心一亿拥有成其厚得永久

龙卡星期六 吃喝玩乐购

15元享皇堡/天椒皇堡套餐 | Häagen-Dasz 周六满100减40 | 美团 周六满36减6

Gewara 周六5元看电影 | 蜘蛛网 周六5元看电影 | Costco 周六10元享运动

JD 周六满100随机立减最高99 | 周六网购双倍积分

扫描了解详情

中国建设银行 China Construction Bank

(合)医广[2016]第11-3-107号

合肥友好医院 妇产科

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)

合肥友好医院

城镇居民医保 直接报销啦!

0551-64666688 合肥市徽州大道693号(原104医院)