

酸奶是瘦身的最好伴侣；酸奶非常健康，每天都要摄入；酸奶非常滋养身体。你是不是每天都在被酸奶的这些信息所误导，其实，食用酸奶也是有误区的。

# 越稠越好、多多益善？ 喝酸奶误区全知道

□九鼎

## 误区：酸奶，当然所有人都能喝

酸奶虽然益处多多，但并不适合所有人。那些经常吸烟饮酒的人、有便秘困扰的人、患有骨质疏松病或有心血管疾病的人，特别适合食用酸奶。因为这类人的体内缺乏维生素、钙，肠道功能也在减弱，喝酸奶可以起到保健的作用。而那些患有肠道疾病的人在喝酸奶时要特别谨慎。不仅如此，有些药物会影响酸奶的食用效果，像氯霉素、红霉素等抗生素，以及磺胺类药物和治疗腹泻的一些药物，都会杀死或破



坏酸奶中的乳酸菌，从而令酸奶的营养价值和保健功效都受到影响。所以当你在服用这些药物的时候，就尽量不要食用酸奶。

## 误区：酸奶，是瘦身最好的伴侣

很多人执着地认为酸奶可以减肥，那是因为酸奶含有大量活性乳酸菌，能够有效地调节体内菌群平衡，促进胃肠蠕动，从而缓解便秘，而长期便秘和体重增加确有一定的关系。但是最好别拿酸奶充饥，因为空腹时胃内的酸度大，酸奶所特有的乳酸菌易被胃酸杀死，其保健作用会大大减弱。食用酸奶的最佳时间是在饭后1~2小时，因为这时胃液被稀释，胃内的酸碱度最适合乳酸菌生长。

## 误区：浓稠的酸奶比稀的酸奶所含的营养成分多

很多人都迷信酸奶的浓稠度

和营养成分有联系，所以在“老酸奶”刚刚面市的时候掀起了一阵抢购狂潮，但实际上酸奶含有的有效成分和产品本身的浓稠度没有关系。那些口感过于浓稠的酸奶往往是添加了可食用的产品增稠剂人为调配出来的，这种口感上的不同并不会影响酸奶本身的营养成分。在选择酸奶的时候，完全可以根据自己的口感喜好来选择不同浓稠度的酸奶。

## 误区：活性乳酸菌饮料就是酸奶

只能说这两种不同的饮品算是“近亲”，乳酸菌饮料是一种含有大量活益生菌的乳饮料。也就是说，它的主要成分是水、糖、酸、香精和益生菌培养液，牛奶的比例较低。它的优点是保证含有大量的活的益生菌，能起到保健作用；缺点是糖分大，蛋白质、维生素和钙等矿物质含量比酸奶低得多，属于另一种类的饮品。



## 误区：酸奶是好东西，多多益善

喝酸奶一定不能过量，要注意适可而止，否则很容易导致胃酸过多，从而影响胃黏膜及消化酶的分泌，降低食欲，破坏人体内的电解质平衡，也会破坏人体肠道的菌群平衡，使消化功能下降。尤其是平时就胃酸过多，常常觉得脾胃虚寒、腹胀者，更不宜多饮。每天喝250~500g酸奶最为合适，可维持肠道正常菌群平衡，又可调节肠道有益菌群正常水平，一举两得。

## 误区：酸奶中的益生菌对身体好，要大量补充

我们先普及一下什么是益生菌——它是通过改善宿主肠道菌群平衡对宿主发挥有益作用的

活的微生物的总称。这些菌种由于耐酸能力强，能够适应肠道环境，进而在人体肠道中稳定繁殖，为人体肠道提供活的益生菌，因此把它们定义为益生菌类。

而在乳制品中加入的益生菌的目的是让菌类在体内定植，并不断繁殖，使其保持一定数量，从而起到调整肠道菌群的作用，达到改善消化吸收、减少肠道感染的危险，增强免疫力。也正因此，含有益生菌成分的酸奶比普通酸奶含有的有益菌更加丰富，在选择酸奶时不妨挑选一下含有益生菌成分的酸奶。

但即便是益生菌对身体有益，也不是说摄入的越多越好。如果摄入的菌群过多，也会破坏人体肠道的菌群平衡，反而使身体的消化功能下降。

## 误区：加水果颗粒的酸奶好，双重营养一次吸收

选择酸奶时，要尽量选择原味酸奶。因为在酸奶的生产过程中，这些添加进去的水果颗粒因为要顾及储藏时间的问题所以预先都要经过处理，而这些加工程序往往会给酸奶添加很多不必要的添加剂，而这些添加剂则会给我们的身体增加负担。想喝水果味的酸奶其实也很简单，在家中即可自己制作。在早餐时根据自己的喜好选择不同种类的水果切块，并加入原味无糖酸奶中一起食用。这样不仅能同时补充大量的维生素和乳酸菌，乳酸菌还能延缓因体内摄入糖分后所引起皮肤糖化问题，进而达到减缓皮肤衰老的目的。

## 高龄产妇要二胎 应先做全面健康评估

随着生育政策调整，不少家庭计划孕育二胎。专家建议，计划怀孕的女性尤其是35岁以上女性应先做全面体检，评估健康状况是否适合再怀孕。

要二胎之前的检查，女性主要包括性激素水平测定、排卵监测、超声检查、甲功五项、病毒四项、支原体、衣原体、宫颈TCT等项目。

初次怀孕时有妊娠期糖尿病、妊娠期高血压的妈妈，再孕时发生疾病的风险会更高，应格外注意孕前体检。

对生育过的人来说，如果第一个孩子是顺产的，那么生二胎没有严格的时间限制，但从母乳喂养的角度考虑，最好等第一个孩子满两岁后再要二胎；对第一胎剖宫产的妈妈，建议妊娠分娩间隔时间在18到24个月以上。



据介绍，随着年龄增加，高龄产妇胎儿罹患染色体病的概率也随之增加。高龄产妇必须进行产前诊断以及超声排畸，血清学筛查高风险或年龄大于35岁的孕妇，可在孕18至23周+6天行羊水穿刺检查，细胞培养后进行染色体核型分析。

(新华)

## 本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年5月4日

单位：元/公斤

品名	市场									日均价	周环比涨幅
	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐大妈超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市			
鸡蛋/公斤	7.36	7.98	7.98	7.18	7.36	7.80	7.98	7.18	7.60	-2.22%	
土豆/公斤	5.98	6.78	7.16	7.50	6.78	9.16	7.96	5.38	7.09	5.12%	
白萝卜/公斤	3.76	/	1.98	2.78	3.98	2.36	2.76	3.18	2.97	-11.04%	
胡萝卜/公斤	10.76	7.16	6.56	5.98	7.16	15.36	7.16	5.98	8.27	20.63%	
大白菜/公斤	2.76	/	1.96	1.98	2.76	3.98	1.96	2.78	2.60	6.22%	
西红柿/公斤	6.76	5.96	5.96	5.38	5.58	7.96	7.96	5.38	6.37	-10.51%	
黄瓜/公斤	2.38	1.98	3.16	1.98	2.38	1.98	2.76	1.98	2.33	-27.17%	
葱/公斤	11.98	/	13.96	13.98	13.98	21.96	19.80	11.98	15.38	0.00%	
姜/公斤	6.36	/	3.56	3.98	5.98	3.96	5.12	7.98	5.28	-23.61%	
蒜/公斤	9.36	9.98	9.16	11.98	13.98	21.96	17.98	13.98	13.55	-14.96%	
圆白菜/公斤	1.98	1.98	1.98	1.98	3.98	2.36	1.98	1.98	2.28	-29.52%	
芹菜/公斤	4.76	3.98	3.96	1.76	3.98	3.96	3.76	5.18	3.92	-1.76%	
菠菜/公斤	2.76	3.38	5.16	2.76	3.38	5.96	3.98	5.98	4.17	-1.01%	
油菜/公斤	1.98	/	1.76	1.76	1.98	/	1.98	1.58	1.84	-30.04%	
富强粉/公斤(古船)	4.30	/	3.96	4.36	/	3.18	3.96	/	3.95	14.88%	
大米/公斤	4.78	4.18	2.23	3.98	4.78	5.68	5.56	4.58	4.48	-3.14%	
玉米面/公斤	3.76	3.76	3.98	11.60	3.96	5.96	4.78	5.98	5.47	-2.72%	
绿豆/公斤	9.98	9.98	9.98	11.98	9.98	11.98	13.98	11.98	11.23	-10.70%	
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.79	27.98	27.98	27.98	27.96	27.95	2.86%	
大豆油/升(金龙鱼)	9.70	9.68	8.76	/	9.68	/	8.58	/	9.28	2.01%	
香油/升(古船)	57.56	57.56	/	63.27	57.56	44.22	44.22	57.56	54.56	10.86%	
后臀尖/公斤	41.80	25.96	31.80	29.56	29.96	19.60	31.20	23.96	29.23	-12.25%	
前臀尖/公斤	41.80	19.96	31.80	29.60	19.96	31.60	31.96	23.96	28.83	-5.65%	
五花肉/公斤	57.00	25.96	39.80	19.80	29.96	39.80	53.80	23.96	36.25	-4.42%	
牛腩/公斤	87.60	37.96	69.60	49.60	37.96	106.60	79.80	53.96	65.25	-0.46%	
羊肉片/公斤	87.60	/	65.60	77.60	79.60	79.60	59.20	79.60	75.54	7.31%	
鲤鱼/公斤	19.60	17.98	21.60	27.98	15.98	19.80	/	13.98	19.56	3.01%	
整鸡/公斤	25.80	23.96	27.60	17.96	23.96	11.80	19.96	35.60	23.33	7.75%	
鸡翅中/公斤	67.60	41.96	59.60	39.96	41.96	43.60	/	39.98	47.81	-7.57%	
鸡胸/公斤	25.80	17.96	25.60	23.60	17.98	13.60	/	17.96	20.36	10.89%	
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.00%	
加碘低钠盐(限价)(400克)	2.80	2.80	2.80	2.80	2.80	/	2.80	2.80	2.80	0.00%	
白糖/公斤	13.00	7.36散	12.40	10.12	13.00	11.80	13.00	12.40	12.25	0.61%	

说明：表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

## 丰台工商稽查大队 再查北京海华医院

针对2016年4月28日媒体曝光北京海华医院违规发布医疗广告和虚假宣传的问题，丰台工商分局于当日即对涉事医院进行了检查，并及时公布相关检查情况。为搜集更多证据，2016年5月3日下午，丰台工商分局稽查大队再次对涉事医院进行进一步检查。

吴建纲

