



现在,超市的酸奶柜台种类繁多,益生菌、优酪乳、乳酸饮料、果粒酸奶……面对让人眼花缭乱的各类酸奶,很多市民不知道如何选择购买。首都医科大学附属北京世纪坛医院营养科医师李素云提醒:“酸奶,选对了喝对了才能补。”

乳酸饮料不是酸奶

专家:最好不要空腹喝酸奶

□本报记者 唐诗

乳酸饮料不是酸奶

又浓又稠的“优酪乳”就是优质酸奶?乳酸饮料是不是酸奶?这些对于酸奶的疑问,李素云医师说:“优酪乳、优格只是不同地区对酸奶的不同叫法。同时,乳酸饮料不是酸奶,它只是带有乳酸味道的饮料。乳酸饮料其中酸奶的成分微乎其微,从健

康角度来看,营养元素非常少。”李素云医师也表示,带水果的酸奶并没有营养加倍的效果,不如自己放些新鲜水果在酸奶中。“添加水果的酸奶确实增加了膳食纤维,口感也更美味。但是,从水果本身来看,它在被加入到酸奶里时,为了保证酸奶的有效食用期限,水果的营养早被各种添加剂破坏了,与新鲜水果的营养相比差别很大。所以可以

选择在普通的酸奶中加入切好的果粒食用。”

那么,怎样才能选到自己想要种类的酸奶呢?李素云医师表示,选择酸奶的重点是要看酸奶中牛乳的含量、发酵类别和菌种。

一看牛乳含量。牛乳含量越高,代表蛋白质含量越高。

二看发酵类别。标为“原味酸牛奶”的一般属于牛乳发酵;标为“风味酸乳”意思就比较复杂了,有可能是指某一地区风味的牛乳发酵型酸奶,也有可能是在牛奶发酵之后添加乳酸,通过调味剂调出来的调味酸牛奶。

三看菌种。购买中不用判断各个菌种来自哪里,只要是“乳酸菌”发酵,对健康的帮助差异并不大。需要注意的是,“双歧杆菌”和“乳酸菌”的发酵条件下才能发酵,所以培养出的菌株非常昂贵,所以含有“双歧杆菌”的酸奶在售价上会比较贵。

酸奶加热 30-40度为宜

“酸奶是很有营养价值的。因为乳糖发酵成为乳酸,菌种会增殖,随着菌种的增殖各种酶也在增加。所以,长期喝酸奶,对调整消化道功能、维护自身健康是有益的。”李素云说。

那么,酸奶什么时候喝?李素云介绍说,“最好不要空腹喝酸奶。从乳酸菌来说,饮用时间并不影响它的营养含量,但是空腹时胃内酸度较大,此时喝酸奶会让肠胃感到不适。”

吃得太过饱,喝酸奶有助于消化吗?李素云说,“酸奶确实有促进消化的功能,但如果准备餐后喝酸奶,就不要吃得太饱。酸奶中含有大量蛋白质,吃撑了则表示胃已达到比较大的负荷,此时再喝酸奶,会让肠胃压力更大。”

酸奶能加热了吗,会不会破坏营养?李素云说,“酸奶是可以加热、或者放置一会儿喝

的,但是一定要注意要隔水加热,最多加热至30-40度之间,温度40度以上酸奶中的菌群就会丧失活性,同样,如果将酸奶冷冻,也会将酸奶中的菌群杀死。”

喝牛奶拉肚子的人群,能改喝酸奶吗?李素云说,“喝牛奶拉肚子原因一是人体对乳糖酶的合成有障碍;原因二是人体对于消化牛奶中的蛋白如乳清蛋白、酪蛋白不耐受。一般对牛奶不耐受的人群,对酸奶没有不耐受现象出现。”

李素云同时提示,酸奶的稠度肯定和牛奶含量有关,但也和增稠剂有关(一种添加剂),增稠剂在限量范围内对身体健康没太大影响,但如果每天大量食用,还是要关注酸奶中增稠剂的含量。

相关链接

时尚酸奶料理

无糖酸奶:糖尿病患者可以选用无糖酸奶,这类酸奶中的糖分由木糖醇、阿斯巴甜来代替。木糖醇与蔗糖有相同的甜度,口感更佳。还能快速参与人体代谢,不会引起血糖升高。但是长期食用这种甜味剂,可能会改变肠道对糖的吸收速度,对糖尿病患者带来不利的影响。

酸奶水果沙拉:依据喜好选择小番茄、草莓、香蕉、橘子等水果,洗净切好放在盘内,淋上酸奶和糖即可。

酸奶凉面:酸奶胡萝卜苹果汁,酸奶冬瓜汁,酸奶香蕉芹菜汁等各种水果蔬菜汁,淋在凉面上即可食用。

豆奶酸奶:把豆浆与牛奶在不锈钢锅中调匀,加热至45度关火。加入乳酸菌粉搅拌均匀,将锅盖盖上,静置6至10小时变成布丁状即可。



丰台工商分局

参加市局“区域消费环境评价体系建设”研究项目座谈会

2017年8月8日,市局组织召开“区域消费环境评价体系建设”研究项目座谈会,消保处廉建设处长、刘斌副处长出席了会议。丰台分局“区域消费环境评价体系建设”研究项目组相关成员参与了此次座谈。

座谈会上,廉建设处长听取了丰台分局研究项目组关于项目研究进展的汇报,并与项目组研究成员围绕体系建设与指标构成进行了深入交流。

廉建设处长指出,下一步在“区域消费环境评价体系建设”项目研究中要重点把握好以下三点内容:一是要充分展现北京特色,呼应北京“首善之区”概念,体现北京“和谐宜居之都”的城市

形象;二是要坚持在发展中看消费,在评价体系构建过程中始终秉持帮助经济发展、规范经济发展,促进经济健康发展的理念,关注居民消费品质的提升,关注区域营商环境的发展;三是要重视评价体系建设的科学性,增强评价结果的说服力,从而为市场消费环境建设工作提供决策参考,促进市场消费环境建设相关职能部门分类施策加强市场监管与服务,有效推进市场消费环境建设工作。

丰台工商分局消保科



我公司企业名称为:北京农光里新美玉旅馆,住所:北京市朝阳区农光里21楼南,法定代表人:戴玉喜;注册号:1101051728078(1-1)由于我公司保管不善将营业执照正本丢失,特此声明作废。北京农光里新美玉旅馆 2017-08-18



你不知道的人体冷知识

遇到喜欢的人瞳孔会放大

我们的身体很复杂,它并不是人能够完全控制的。有些身体的自然反应众人皆知,如呼吸、出汗和心跳,而另一些反应则怪异有趣。美国新闻网站Bustle总结了人们可能还不知道自己身体所存在的一些怪异事实。

身体会自动大扫除

这种机制又被称为“自我吞噬”。在这个过程中,死去的、生病的和被磨损的细胞都会被清除,一些新分子会被补充进来,以更好地供给能量。要促进身体自动进行大扫除,你可以多锻炼,减少对碳水化合物的摄入,

或偶尔禁食。

睡眠时身体会使自己瘫痪

如果你经历过睡眠瘫痪,就知道这是怎么回事了:进入快速眼动睡眠期间,身体可能会无法动弹。人在做梦时,大脑会使身体进入瘫痪状态,这是为了防止身体乱动,避免伤到自己。

肠道会表达情绪

肠道与大脑之间确实有着剪不断、理还乱的关系。肠道的神经元比脊髓里的还要多。大脑与肠道之间的互动是双向的,肠道会向大脑传递情感信号。这就是

为什么人们在压力大时会胃疼,在胡吃海塞后会感到抑郁的原因所在。

鼻子可以体验味觉

在深深闻了一下比萨饼之后,它尝起来更香,这是有原因的。人们之所以能品尝到这么多美味,有鼻子的功劳。鼻腔上方的嗅觉神经一路延伸到大脑。如果鼻息肉堵住了鼻子,或者鼻腔因为病毒感染而肿胀了,味觉功能也会下降。

眼皮会把眼睛封得滴水不漏

眼皮边缘有一块非常紧密的肌肉,可以防止外界的水分、灰尘及有盐分、有刺激性的物质进入眼睛。然而,压力和疲劳都会影响这块肌肉的功能,导致眼皮抽搐。

关节能预报天气

人体主要关节的感觉神经末梢对气压非常敏感,所以有不少人在暴风雨来临或变天之前感觉关节疼痛。

看到喜欢的人,瞳孔会放大

如果你不想让某人知道你你喜欢她/他,那你要祈祷她/他不要看到你的眼睛。当我们看到喜欢的人时,由于交感神经系统的作用,瞳孔会自然扩大。(吕冰)