关于酸奶你了解多少?

超市里各类奶制品五花八门，酸奶以其酸酸甜甜的口感和极高的营养价值受到了人们的青睐，特别是女性朋友和孩子们对酸奶更是喜爱有加。酸奶有助消化，还可以调节体内的菌群平衡，好处多多，但喝酸奶却要讲究方法，今天就带您了解一下酸奶对人体的好处、喝酸奶的误区和最佳喝酸奶的时间吧。

喝酸奶常见误区

酸奶适合所有人？

并不是，特别是当有腹泻或其他肠道疾病等的人尽量不要喝酸奶。婴幼儿也不建议喝酸奶。婴儿期的胃肠道系统发育尚未完全，器官还处在稚嫩阶段，不能消化酸奶。

此外的大多数人都是适合喝酸奶的。经常喝酒的人、经常吸烟者、上班族、学生、妇女、老人等等都建议喝酸奶。

酸奶比纯牛奶更好吗？

酸奶本身也是由纯牛奶发酵得来的，有很多人认为发酵后形成的酸奶会产生更多的营养成分和有益菌群，其实酸奶和纯牛奶的营养价值差异并不是很大。但是由于酸奶经过发酵，富含更多的有益菌，相比牛奶更易于消化和吸收，因此酸奶所含有的营养被人体吸收得更充分。

酸奶喝越多越好？

任何事物都讲究一个度，酸奶也是如此。酸奶本身含有一定热量，如果饭后喝酸奶就等于额外摄入酸奶的热量，容易增加体重。 此外喝过多的酸奶容易增加胃酸，影响胃黏膜及消化酶的分泌。特别是平时就胃酸过多的人，更是不能食用过量的酸奶。

因此建议适量喝酸奶，每天一两杯比较合适。最好是饭后半小时再喝酸奶，可以促进肠道菌群，有利于身体健康。

酸奶不能加热喝？

其实酸奶是可以温后饮用的(注意不能过热)。大家说酸奶不宜加热其实是害怕乳酸菌不耐热，乳酸菌的作用是产生乳酸，抑制腐败菌生长，假如只是把酸奶进行加温处理，会增加乳酸菌的活性，所以说酸奶是可以加温后饮用的。

如果想喝不那么“凉快”的酸奶，可以将酸奶连包装一起放入温水中缓慢加温，等到外包装摸着温热的时候，就可以喝了。

喝酸奶能减肥吗？

很多人都认为喝酸奶能减肥，更有甚者将酸奶当成了“减肥食品”。其实单纯靠喝酸奶并不能有效的减肥。

肥胖是由于各种原因引起的，热量摄入过多而消耗不足，多余的热量就会以脂肪的形式储存下来，导致变胖。所以想要减肥，首先要减少热量的摄入，多吃些蔬菜和含糖低的水果，再就是要控制食物的总量。

如果真的想通过喝酸奶来达到一点减肥的效果，最好是喝酸奶的同时降低其他食物摄入量，不会使热量在体内很快堆积而发胖。

酸奶可以和任意食物随意搭配？

酸奶虽然百搭，但是酸奶不要和香肠、腊肉等等高油脂的加工肉品一起食用。因为加工肉品本身就不健康，而且油腻物加上酸甜酸奶，口感自然是不好的。酸奶也不建议跟药物同服。如果你喜欢搭配着吃酸奶，可以搭配些水果,蔬菜。也可以把酸奶跟淀粉类的食物搭配食用，比如蛋糕、面包等。还可以搭配坚果类的食品。

最佳喝酸奶时间

晚上喝酸奶

由于晚上属于睡眠时间，长时间没有营养补充，因此晚上喝酸奶利于营养吸收，同时晚间12点至凌晨这一时间段中，人体内影响钙吸收的因素较少，有助于补充钙质，但记得喝完后应及时刷牙或漱口，保护牙齿。

午后喝酸奶

酸奶能缓解心理压力过大、高度紧张和焦虑。午后喝一杯酸奶，可以让上班族放松心情，在整个下午都精神抖擞，更有利于提高工作效率。

饭后喝酸奶

不建议在空腹状态下饮用酸奶，很容易刺激胃肠道，饭后半小时再喝酸奶，可以减少刺激，让酸奶在胃中被慢慢吸收，并且能帮助消食。 （武平）

·广告·

丰台区市场监管局五项措施筑牢食品安全防线

为严控食品安全风险，推动食品行业高质量发展，丰台区市场监管局积极作为，全力做好以下工作：

全程督导检查，治理食品安全突出问题。通过市局、区局、街乡所三级监管网络，持续开展日常监督管理和专项治理工作。通过组织开展网络食品、校园周边食品检查，重拳打击违法违规行为。按照“双随机”监管工作要求，督促食品销售单位加强食品采购渠道管理。

落实企业主体责任，提升食品质量安全。以“放心肉菜示范超市”的引领示范作用为龙头，继续推进创建“放心肉菜示范超市”活动。通过组织开展“线上+线下”培训、微信“云联络”、对点联系、超市互学互鉴等方式，督促食品经营者开展自查。

树立风险管理理念，主动防控食品安全风险。强化食品抽检监测，结合重点环节、重点区域、重点时点，持续加大抽检监测力度。加强食品抽检不合格问题处理，确保国家、市、区三级监督抽检核查处置率100%。设立社区监测点，为企业自检室配备检测设备和试剂，有效降低食品安全风险。

提升治理能力，提高食品安全服务水平。全面实行流通环节食品经营许可告知承诺制，实现“不见面”“零跑动”审批。通过一对一在线咨询、预审平面布局图、现场规范指导等方式，提前进行专业指导，提高一次性通过率。积极响应社会诉求，畅通投诉举报渠道，全面落实“接诉即办”。明确监管重点地区、突出问题和重点企业，加强监督指导。督促企业主动解决群众诉求，引导企业健全消费争议解决机制。

加强疫情防控，服务经济社会发展。针对当前疫情防控常态化形势，持续开展食品流通领域安全大检查，加大冷链食品监管。同时规范企业防控措施，确保食品安全。 （刘聪）

声明

中国供销集团有限公司本部工会委员会《工会法人资格证书（正本）》（证书号：京工法证字第01801000760号）遗失，声明作废。

中国供销集团有限公司
2020年9月16日

北京商珍商餐厅（注册号：110108285359）经合伙人决议，拟向企业登记机关申请易转让链登记，清算人：陈志，刘国英，刘胜辉，请债权人债务人于公告之日起45日内向本企业清算人申报债权债务，特此公告。

北京商逸商贸信（注册号：110108011092389）经投资人决定，拟向个人独资企业登记机关申请易转让链登记，投资人：梁金星，请债权债务人于公告之日起60日内向本企业投资人申报债权债务，特此公告。

北京川菜源北京餐饮有限公司（注册号：110224029367）经股东会决议，拟向公司登记机关申请易转让注册登记，清算组成员：张农、张桂勇，清算组负责人：张农，请债权人自发布公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告。

迈莫克医疗科技(北京)有限公司,经一社会局代码:91110108MA0C1E9L4Y,拟申请减少注册资本,原注册资本人民币5000万元减至人民币2000万元,请债权人自公告之日起45日内向本公司提出债权债务证明的请求,特此公告。

北京地的农业科技有限公司,经一社会局代码:91110230MA01MDTJ3G,拟申请变更法人,拟向公司登记机关申请变更法人,原法人:王雪,新法人:王雪,请债权人自公告之日起45日内向本公司提出债权债务证明的请求,特此公告。

北京国圆生物科技有限公司,经一社会局代码:91110108MA0D1MDL0E,拟申请设立分公司,拟向公司登记机关申请设立分公司,分公司名称:国圆生物科技有限公司分公司,经营范围:基本存续业务,请债权人自公告之日起45日内向本公司提出债权债务证明的请求,特此公告。

北京龙福祥科技发展有限公司,经一社会局代码:91110108MA0D1MDN3G,拟申请变更法人,原法人:张洪,宋学龙,新法人:宋学龙,请债权人自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

北京天恒建工程材料有限公司（经一社会局代码:91110108MA0D1MDN3G）拟申请变更公司名称,拟向公司登记机关申请变更公司名称,原名称:北京天恒建工程材料有限公司,变更后名称:北京天恒建工程材料有限公司,请债权人自公告之日起45日内向本公司提出债权债务证明的请求,特此公告。

北京天和金元商贸有限公司（经一社会局代码:91110105MA01T7A2X4）拟申请变更法人,原法人:王海,新法人:王海,请债权人自公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

北京天鹅商贸物资有限公司（经一社会局代码:91110108MA0D1MDRNT5J）拟申请变更法人,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:魏威,张玉芳,清算组负责人:张玉芳,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

北京市昌平区金长无线电协会（经一社会局代码:51110140207449283J）因业务主管单位同意,拟向社团登记机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自发布公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告,北京市昌平区金长无线电协会 2020年9月16日

北京天鹅商贸物资有限公司（经一社会局代码:91110108MA0D1MDRNT5J）拟申请变更法人,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:魏威,张玉芳,清算组负责人:张玉芳,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

北京市昌平区金长无线电协会（经一社会局代码:51110140207449283J）因业务主管单位同意,拟向社团登记机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自发布公告之日起45日内向本单位申报债权,特此公告,北京市昌平区金长无线电协会 2020年9月16日

北京市海金日科技发展有限公司（经一社会局代码:91110113MA00M3RNTU）拟申请变更法人,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:魏威,张玉芳,清算组负责人:张玉芳,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

北京市顺义康辉园河有限公司（注册号:110107079223969）,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:李保新,冀国,清算组负责人:李保新,请债权债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告。

北京中卷众康投资顾问有限公司（注册号:110107079223969）,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:李保新,冀国,清算组负责人:李保新,请债权人债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告。

北京中卷众康投资顾问有限公司（注册号:110107079223969）,经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:李保新,冀国,清算组负责人:李保新,请债权人债务人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务。特此公告。

北京五洲恒瓦国际投资有限公司（统一社会信用代码:91110108782536802N）不属违失营业执照副本及公章,特此声明作废

北京和金元商贸有限公司（统一社会信用代码:91110105MA01T7ND1H2）不属违失营业执照正本、副本,特此声明作废

北京中申美发复兴步示不属违失中天人民共和国医疗机构执业许可证正本、副本,登记号:PDY00088-811010217D2292F,特此声明作废

北京京瑞科技有限公司（统一社会信用代码:91110116MA0179RH1W）不属违失公章,特此声明作废

北京聚点餐饮管理有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失营业执照正本、副本,特此声明作废

北京聚点餐饮管理有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失公章,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失公章,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失营业执照正本、副本,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失财务专用章,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失法定代表人章,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失财务专用章,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失公章,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失营业执照正本、副本,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失财务专用章,特此声明作废

北京中卷众康投资顾问有限公司（统一社会信用代码:91110105MA0C9Y7J0E）不属违失公章