

牛奶含有蛋白质，是优质的钙来源。每天早晚一杯牛奶，基本就可以满足一天所需钙质。然而，理想很美好，现实却有点无奈——《2021中国奶商指数报告》显示，我国约1.9亿居民自称有乳糖不耐受症状。“乳糖不耐受”到底是怎么回事？这些人真的不能喝牛奶吗？今天我们就来细细聊聊。



被乳糖不耐受困扰？

小妙招帮你缓解

乳糖不耐受到底是怎么回事？

乳糖不耐受的人，饮用牛奶后会出现腹胀、腹痛的情况。有时喝了牛奶，没过一会肚子就开始咕咕叫，甚至还会导致腹泻。

这是因为牛奶中含有约5%的乳糖。牛奶中的乳糖在进入小肠后，正常情况下应该被小肠中的乳糖酶分解成能够被人体吸收的葡萄糖和半乳糖，但有些人体内缺乏乳糖酶，不能将乳糖彻底分解掉，未被分解的乳糖作为肠道细菌的底物，会在结肠中代谢产生脂肪酸和气体，比如甲烷、二氧化碳和氢气，导致胀气。肠道细菌代谢产生的大量肠气通过肠扩张作用刺激肠神经系统，可导致腹部痉挛、腹痛，进而还会腹泻。

另一方面，乳糖酶活性还会随着年龄增长逐渐下降，也会导致乳糖不耐受。

不喝牛奶会带来哪些健康风险？

牛奶是饮食中补钙的“大

户”，也是优质蛋白质的重要来源，还能提供钾和少部分的B族维生素。一般成年人每天需要摄入800毫克的钙，而儿童青少年和老年人以及特殊人群，对钙的需求量较高。如果不喝牛奶也不吃任何奶制品，饮食上将难以满足身体对钙的需求。

市面上常见牛奶的钙含量多为100毫克/100克，每天喝300-500克牛奶，就能轻松为我们提供300-500毫克的钙。也有一些品牌的牛奶钙含量更高一些，可达到150毫克/100克，如果配料中添加了维生素D，还能更好地促进钙的吸收利用。但根据国家统计局发布的《中国统计年鉴2022》中的数据显示，2021年我国人均奶摄入量约合每天39.45克，虽然有所增长，但还不足膳食指南最低奶推荐摄入量的1/7，距离推荐摄入量相差甚远。

奶及奶制品摄入不足会增加缺钙风险，而缺钙会严重影响身体健康：

骨质疏松 钙可是人体中含量最多的矿物质，长期钙摄入不足会导致骨钙含量减少、骨骼变脆、骨质疏松，增加骨折风险。有数据显示，50岁以后每增加10

岁骨折概率增加一倍。如果年轻的时候不注重补钙，中老年时期更容易骨折。

影响发育 儿童青少年钙摄入不足会影响骨骼发育，引发生长发育不良，不仅影响骨密度，也会影响长高。

牙齿松动 人体99%的钙都存在于骨骼和牙齿，所以缺钙不仅会危及骨骼健康，也会影响到牙齿的健康，可导致牙齿松动、容易有蛀牙。

神经和肌肉兴奋 缺钙会导致肌肉和神经兴奋性亢进，引发肌肉抽搐，比如大腿抽筋。缺钙还会让人失眠，难以入睡。

诱发心血管疾病 缺钙会影响血管的收缩和舒张功能，可能会促进动脉粥样硬化，增加患心血管疾病的风险。此外，钾摄入不足也会增加高血压的风险，喝300毫升牛奶就能摄入540毫克钾，可满足每日钾需求量的27%，这对控制血压也很有帮助。

乳糖不耐受的人真的不能喝牛奶吗？

乳糖不耐受的人，没必要放弃牛奶。这是因为大多数乳糖不耐受患者可以耐受一定量的乳糖，没必要完全拒绝喝奶，可根据自身需求选择适合自己的奶及奶制品。具体来说，可以考虑下面这些奶制品：

零乳糖牛奶 零乳糖牛奶不

含有乳糖，因为在加工过程中已经预先将乳糖进行了处理，比如在加工过程中加入乳糖酶，让其分解为葡萄糖和半乳糖，这样就能避免完整的乳糖进入体内引发乳糖不耐受。即便是有严重乳糖不耐受的人，也能放心喝，不会出现腹痛、腹胀、腹泻等不良反应。

此外，因为葡萄糖的甜度是乳糖的约4.6倍，乳糖在被分解为葡萄糖和半乳糖之后，口感会更甜。

酸奶 酸奶是由牛奶发酵而来，其中的乳糖几乎都被乳酸菌分解成为乳酸，只剩下极少量的乳糖，一般乳糖不耐受人群是可以接受的，饮用后不会出现不适症状。

奶酪 奶酪是由牛奶经过浓缩而来，牛奶中的乳糖大部分会损失在乳清中，奶酪凝乳中残留的乳糖则通常会由发酵菌发酵为乳酸，所以奶酪中几乎不含或仅含有微量的乳糖，不会导致乳糖不耐受。

另外，也有一些小妙招可以尝试，比如避免空腹饮奶、少量多次饮奶。

总之，牛奶方便进食，是饮食中补钙的重要途径，奶制品中钙的吸收率是天然食物中最高的，约30%。况且，现在市场上已经有很多降低了乳糖影响的牛奶，完全没必要因为乳糖不耐受就放弃喝牛奶。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

洗澡后最适合剪指甲



一些人的指甲又厚又硬，剪的时候不但费力，还容易伤到手指。在剪指甲前，先泡温水一分钟，让指甲吸水软化，不但省力好剪，指甲也不会四处乱飞；如果嫌泡水麻烦，洗澡后也是剪指甲的最佳时间。剪指甲时，不能剪得太深、太短，否则会伤到甲床及周边组织。让指甲尖露出1毫米左右白边为宜。

多练背防脸垮



背肌力量大，背部就能足够支撑脊柱，脖颈和下颌线的皮肤也会被拉紧，面部线条就会慢慢显现。相反，如果经常驼背，脊柱就会弯曲，脖颈处的皮肤如同松了的橡皮筋，导致双下巴和颈纹越来越多，让人看起来更老。

红灯

久坐会让臀部失忆



臀肌“失忆”即臀肌退化。久坐时，身体重心在骨盆处，骨盆会被撑开、变宽，臀屈肌过度活动，让臀大肌相对变弱，慢慢“忘记”怎么用力，这就是臀肌失忆症。锻炼臀部力量，不但能让身体线条更紧致，还有助防摔、稳定身体。

冲牙器不能代替刷牙



冲牙器虽然能帮助维护口腔卫生，但有两类人群要避免使用：一是牙齿松动的老人，其产生的水流速度较快，可能使松动的牙齿脱落，增加误吞、误吸风险；二是年龄较小的孩子，他们控制力较弱，使用过程中可能造成水流喷出口外。另外，冲牙器只能起到辅助清洁作用，不能替代牙线和刷牙，更不能因其放弃刷牙。

夏秋交替警惕肺结核

夏秋交替，正值呼吸道传染病高发期。研究显示，2004年至2021年，全国共报告学生肺结核患者908171例，占全人群报告肺结核患者的5.37%。市疾控中心提醒，结核病仍是学校重点防控的传染病之一。

结核病是一种由结核分枝杆菌感染引起的慢性传染病。除了头发和指甲外，结核分枝杆菌可侵犯人体淋巴结、骨骼、皮肤等任何部位，其中肺部是最常被侵犯的部位，称为肺结核。肺结核如果不及时治疗，不仅会影响人体健康，而且影响生活、工作，甚至危及生命。同时，还有可能传染给身边的人。

肺结核的传染源是排菌的活

动性肺结核患者。这些患者咳嗽、咳痰、打喷嚏和大声说话时，会把带有结核杆菌的飞沫播散到空气中，这些飞沫被周围人群吸入，如果免疫力较低将会造成感染。肺结核的主要症状有咳嗽、咳痰、咯血或血痰，有的人会有低烧、盗汗、胸痛、食欲差、疲乏和消瘦等。

如出现肺结核可疑症状时，应及时、主动到当地结核病定点医院进行检查。传染期肺结核患者应该停工、休学，隔离治疗，独居一室，尽量避免去公共场所，尤其是封闭场所。传染期的患者去公共场所时应主动佩戴口罩，养成不随地吐痰的卫生习惯。

【相关链接】

肺结核和感冒如何区分？

首先，普通感冒主要表现为急性的呼吸道症状，持续时间一周左右，而肺结核常见于两周以上的咳嗽、咳痰。第二点是发热，肺结核患者有相当一部分会出现低热症状，感冒患者的发热往往是超过38℃的高热，而且持续相对较长。另外，肺结核患者的发热还有一种叫午后低热的情况，就是患者在午后体温升高达到一个波峰，之后会有下降。一般的呼吸道感染，发热时间点不确定或不固定。

学校是人群高度集中的场

所，学生相互间接接触频繁，一旦出现传染性肺结核患者，很容易造成结核病在学校的传播流行。学生预防肺结核，要做好定期体检，如新生入学体检等，及时发现身体的不良状况；尽可能减少前往人员密集且环境封闭场所的频次，室内经常开窗通风，尤其是人员密集的场所，如教室、集体宿舍等；要养成良好的生活习惯，每天保证充足睡眠、合理饮食；要加强体育锻炼，提高身体抵抗力。

(午综)