

驼奶羊奶比牛奶营养高?

别盲目追“高端”,适合才最好



图据AI生成

本报记者 戴虹红

“医生,听说羊奶、驼奶比牛奶营养高,老年人更适合喝,是真的吗?”日前,浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科主任助理汪丽,被一位病人提问到这个问题。她解答:“驼奶、牦牛奶等价格高,多因奶源稀缺、运输成本高,和营养价值没有直接关联。”

营养各有侧重

汪丽表示,牛奶、羊奶、驼奶均为优质奶源,但成分有差异。牛奶每100毫升含约3克优质蛋白、100毫克钙,还富含维生素B2、B12及磷、钾,营养均衡,适合多数健康老年人。

羊奶的优势在消化吸收:蛋白质分子仅为牛奶的1/3,脂肪球更细腻,适合胃肠功能衰退者;短链脂肪酸占比高,还能改善便秘。

驼奶被称“高端奶源”,蛋白质比牛奶高15-20%,含免疫球蛋白等活性成分,乳糖低30%,能缓解乳糖不耐受。驼奶其中的维生素C虽为牛奶3倍,但老年人通过蔬果即可补充,优势作用有限。

性价比差距大

从价格看,普通纯牛奶6-8元/升,脱脂奶、高钙奶8-12元/升,是老年人长期饮用的经济型选择。

国产羊奶15-25元/升,进

口的30-40元/升,是牛奶的2-5倍。胃肠弱或牛奶不耐受者可选,性价比更高。

驼奶价格堪称“贵族”,80-150元/升,是牛奶的10-20倍,多为罐装。额外营养成本远超实际需求,仅适合经济优越、有特殊追求的老年人。

按需选奶避误区

老年人选奶应按需,避开“贵即好”“功能多即优”的误区。消化弱可试羊奶,高血脂、高血压选脱脂奶,糖尿病选无添加糖纯奶/羊奶,骨质疏松风险高选高钙奶,乳糖不耐受者,除选低乳糖奶,可“少量多次”(每次100毫升,分2-3次)或搭配主食饮用。

选奶时需看标签:优先配料表仅含“生牛乳(羊乳、驼乳)”的纯奶。

汪丽提醒,老年人每日饮奶300-500毫升即可。需搭配豆制品、绿叶菜补钙,结合瘦肉、鸡蛋补蛋白,均衡饮食才是健康关键。

吃放凉后的米饭能降糖吗

相对于刚蒸好的米饭,放凉后的米饭,有助于改善糖脂代谢、改善餐后血糖、保护肠道健康、改善脂肪肝、减肥。

这是因为米饭放凉之后,一部分已经糊化的淀粉就又回到了生淀粉状态,也就是淀粉发生了“回生”,在此过程中会产生一些抗性淀粉。它在胃肠道消化速度慢,几乎不能被消化吸收,具有类似膳食纤维的作用。

注意:消化能力差、有胃肠疾病、身体瘦弱的人群应尽量避免长期食用冷米饭。有些植物抗性淀粉含量也比较高,比如香蕉,我们很少会把香蕉加热食用,所以通过进食香蕉来补充抗性淀粉是个不错的选择。

这六种药掰开吃可能对健康不利

控释片:掰开后可能导致剂量瞬间翻倍,造成头晕呕吐,甚至休克。

肠溶片:掰开吃不仅没用还容易刺激胃,可能造成胃痛、恶心、呕吐。

舌下含服片:嚼碎后服用可能导致药物失效,错过抢救时间。

缓释片:掰开后药物瞬间释放,体内药物浓度升高,容易药物中毒。

胶囊类药物:掰开后可能刺激胃或药物失效。

泡腾片:如果直接服用,可能造成消化道损伤,甚至影响呼吸。

均据CCTV生活圈

想控制体重必须了解科学进餐的时间和顺序

科学进餐的时间和合理的进餐顺序,对于维持健康体重有着不可忽视的作用。

早餐建议在上午8时前食用。早晨人体对胰岛素的敏感性相对较高,早餐摄入的碳水化合物更容易被转化为能量,而不是被储存为脂肪。而且,早晨蛋白酶活性处于活跃状态,此时摄入的蛋白质能够被更高效地利用。若早餐吃得过晚,过剩的血糖会被转化为脂肪酸从而促进脂肪生成。

午餐建议在12时30分到13时30分之间进食。一项针对

对超重人群的研究发现,在摄入完全相同食物和热量的条件下,午餐进餐时间较晚的人群减重效果降低35%。

晚餐最好安排在18-19时,最晚不超过20时。晚上7时之后,人体胰岛素敏感性会逐渐下降,脂蛋白酶活性相对较高。此时,机体对摄入的碳水化合物的代谢能力减弱,更容易被转化为内脏脂肪。

合理的进食顺序可以有效延缓餐后血糖上升,减少脂肪堆积。理想的进食顺序是:汤→蔬菜→蛋白质→主食。

先喝汤:以低热量、少油

脂的清汤为宜,可使胃产生一定饱胀感。

多吃蔬菜:蔬菜普遍热量和脂肪含量较低,且含有丰富的膳食纤维、矿物质和多种维生素。

摄入蛋白质:肉类、豆类、奶类和蛋类都含有丰富的蛋白质,能带来足够的饱腹感,以避免摄入过多热量。

最后吃主食:主食多为精细米面,消化吸收快。将主食放在最后吃,可有效控制碳水化合物的摄入量,延缓血糖上升速度。

据中国疾控中心