

1688 百味丛书

视界编写组 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

你不可不知的 100种 家常食物功效



百味丛书

你不可不知的 100种 家常食物功效

视界编写组 编著

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 种家常食物功效/视界编写组编著.
南京:江苏科学技术出版社,2009.1

(百味丛书)

ISBN 978-7-5345-6474-1

I. 你… II. 视… III. ①食品营养—基本知识
②食物疗法—基本知识 IV. R151.3 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 003678 号

你不可不知的 100 种家常食物功效

编 著 视界编写组

责任编辑 邓海云

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16

印 张 12.5

字 数 220 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版

印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6474-1

定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

享受存在的恩典

(代前言)

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

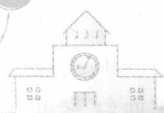
您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓,纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

CONTENTS

目 录

001 牛肉.....	006	024 紫菜.....	052
002 猪肉.....	008	025 菠菜.....	054
003 鸡肉.....	010	026 卷心菜.....	056
004 羊肉.....	012	027 芹菜.....	058
005 牛奶.....	014	028 韭菜.....	060
006 酸奶.....	016	029 白菜.....	062
007 鸡蛋.....	018	030 花菜.....	064
008 鳊鱼.....	020	031 青菜.....	066
009 鲤鱼.....	022	032 马铃薯.....	068
010 鲈鱼.....	024	033 红薯.....	070
011 甲鱼.....	026	034 慈姑.....	072
012 田螺.....	028	035 藕.....	073
013 带鱼.....	030	036 竹笋.....	074
014 鲑鱼.....	032	037 洋葱.....	076
015 鳗鱼.....	034	038 西红柿.....	078
016 金枪鱼.....	036	039 芦笋.....	080
017 墨鱼.....	038	040 茄子.....	082
018 虾.....	040	041 茼蒿.....	084
019 螃蟹.....	042	042 豆芽菜.....	086
020 海蜇.....	044	043 黄瓜.....	088
021 扇贝.....	046	044 南瓜.....	090
022 文蛤.....	048	045 苦瓜.....	092
023 海带.....	050	046 冬瓜.....	094

047 大蒜	096	074 柿子	146
048 葱	098	075 橘子	148
049 生姜	100	076 金橘	150
050 萝卜	102	077 西柚	152
051 胡萝卜	104	078 橙子	154
052 辣椒	106	079 樱桃	156
053 圆辣椒和灯笼椒	108	080 西瓜	158
054 蚕豆	110	081 桃子	160
055 扁豆	112	082 梨	162
056 毛豆	114	083 香蕉	164
057 赤豆	115	084 菠萝	166
058 豌豆·青豌豆	116	085 枇杷	168
059 大豆	118	086 葡萄	170
060 豆腐	120	087 芒果	172
061 金针菇	122	088 苹果	174
062 香菇	124	089 杏仁	176
063 木耳	126	090 南瓜子	178
064 口蘑	128	091 葵花子	180
065 平菇	129	092 芝麻	182
066 大麦	130	093 栗子	184
067 小麦	132	094 核桃	186
068 荞麦	134	095 花生	188
069 玉米	136	096 腰果	190
070 糯米	138	097 白果	192
071 白米	140	098 松子	194
072 草莓	142	099 枸杞子	196
073 无花果	144	100 葡萄干	198



001

牛肉

不仅能温暖身体治疗寒证，还能有效改善贫血、恢复疲劳、增强体质。

● 每100克所含的主要营养素

蛋白质——19.1克	脂肪——15.0克	铁——2.5毫克
钾——340毫克	磷——180毫克	锌——4.2毫克
烟酸——4.3毫克	叶酸——8微克	热量——223千卡

小贴士



牛奶是引起过敏的代表食物之一。对牛奶过敏的人有时也会因食用牛肉产生同样的症状，所以必须注意。因食物引发的过敏症，越是食用接近生的食物越容易发作，所以有过敏症的人最好是充分做熟后食用。牛排等应该吃至少八成熟才放心。



营养功能

◆ 其氨基酸组成和人的肌肉相近，是很好的蛋白质来源

牛肉蛋白质中氨基酸的组成和人的肌肉相近，具有非常容易被消化吸收的特点。特别是还富含谷物中含量少的人体必需的氨基酸之一——赖氨酸，所以是优良的蛋白质来源。

蛋白质营养素构成了肌肉、皮肤、骨、血液等身体各个部分，同时也对制造激素和免疫成分等各种维持健康的物质发挥着重要作用。所以，儿童的健康成长、维持体力、病后体弱、气力低下的恢复都不能缺少蛋白质。和维生素C、钙等营养素一块摄取，对提高抗紧张能力有效果。

◆ 富含血红素亚铁，对缺铁性贫血有效

与蛋白质一样，铁也是牛肉中富含的营养素。铁对形成红细胞和恢复疲劳不可或缺，难点在于它在所需营养素中最难吸收。牛肉中含有的铁的类型是血红素亚铁，与植物性食物中含有的非血红素亚

铁相比，其吸收率要高出数倍。与含有大量维生素C的黄绿色蔬菜一块进食时，吸收率大大增加，所以缺铁性贫血和经常感到疲劳和困乏的人应该组合食用牛肉和蔬菜。

◆ 含有丰富的锌

牛肉中还含有丰富的锌，它对促进生长和维持正常的味觉很重要，缺乏锌就会出现容易感冒、伤口愈合缓慢等症状。经常在外吃大量的加工食物的年轻人，特别容易缺锌，用牛肉来补充不失为一个好办法。

牛肉是中国人的第二大肉类食品，牛肉中含有较高的蛋白质，而脂肪含量却很低，其氨基酸组成比猪肉还要接近人体需要。牛肉不仅味道鲜美，还能提高机体的抗病能力，对生长发育及手术后及病后调养的人特别适宜，素有“肉中骄子”的美称。

◆ 牛肉中含有不饱和脂肪酸

牛肉中含有的脂肪包括饱和脂肪酸和1价的不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸是高效的能量来源，有维持淋巴细胞活动的作用。而如果过多摄取饱和脂肪酸，会引起动脉硬化等生活习惯病。

引经据典

中医认为，牛肉性平，味甘，有补脾胃、益气血、强健筋骨、化痰息风的功效。

《医林纂要》中说得好：“牛肉味甘，专补脾土，脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及头晕目眩者食用。寒冬食牛肉可暖胃，是该季节的补益佳品。

食用要点

对牛奶
过敏的人
摄取牛肉
要注意!

不同部位脂肪的含量大相径庭，瘦肉多的腿肉中，每100克腿肉大约含有10克脂肪，而肥肉多的牛腰肉等部位每100克牛肉约含40克以上的脂肪。为防止摄取过多脂肪，选择烹饪方法很重要。烧烤和煮炖比用炒锅炒，能去除更多的脂肪。

肉质鲜红色为佳品，泛白或者发暗的肉风味已失应避免食用。上等肥肉的佳品肉质紧，瘦肉间均匀地分布着清晰的白色或者乳白色脂肪。烹饪时需要注意不要烧得老了，否则不光口感变硬，味道下降，还不利于消化。

002

猪肉

不仅能消除疲劳困乏，苦夏，缓期解焦虑和紧张，还是不可多得的下酒菜。

● 每100克所含的主要营养素

蛋白质——19.3克	维生素B ₁ ——0.69毫克	烟酸——7.3毫克
脂肪——19.2克	维生素B ₂ ——0.15毫克	叶酸——1微克
锌——1.6毫克	维生素B ₆ ——0.32毫克	钾——310毫克
热量——263千卡（指大型肥猪）		

小贴士



与牛肉相比，猪肉容易生寄生虫，所以一定要将其煮熟后食用。而且容易变质，所以买回来一定要尽快食用，这一点很重要。



营养功能

◆ 在所有食物中维生素B₁的含量最高，是很好的抗紧张食物，帮助平缓情绪

猪肉含有的营养素中最引人注目的是丰富的维生素B₁。虽然不同部位的含量不同，但仍近乎牛肉和鸡肉中含量的5~10倍。猪肉在所有食物中称雄的一点是，只要食用100~150克猪肉，就能摄取一天所需维生素B₁的量。

所以，感到强烈的疲劳和困倦时，因苦夏而食欲下降时，焦虑注意力不集中时，从事剧烈运动和体力劳动的人，平时多处于紧张环境的人，建议多食用猪肉。酒精分解时也需要大量的维生素B₁，喜欢饮酒的人也要有意识地把猪肉加入到菜单中。

猪肉还富含维生素B₂、烟酸、维生素E等。这些营养素综合的作用，形成身体的各部分，强壮身体，对预防贫血和老化、皮肤粗糙、血栓等发挥着作用。

◆ 猪肉中脂肪的含量比牛肉少，胆固醇含量也低

一提起猪肉，常常会让人感觉到油腻和高胆固醇。但是实际上，对腿肉进行比较时，带有肥肉的猪腿肉中脂肪含量为10.2克，鸡腿肉（带皮）中的脂肪含量为14.0克，所以还是猪肉中脂肪含量少。

引经据典

中医认为，猪肉性平味甘，有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效，主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘、补虚、滋阴、润燥、滋肝阴、润肌肤、利小便和止消渴。猪肉煮汤饮下可急补由于津液不足引起的烦燥、干咳、便秘和难产。

食用要点



购买猪肉时，瘦肉要选择略带灰色的淡红色的肉，肥肉要选择纯白色，按下去有弹性的。

烹饪时的第一要点是不要破坏丰富的维生素B₁。

维生素B₁有一个特性，即在与蒜素一起摄入时会增加其在体内的吸收。大蒜、大葱、玉葱、韭菜中含有大量的蒜素，做菜时将它们组合起来，能提高猪肉的效果。这是一个窍门。

● 肉类加工食品 当心摄入过多脂肪和盐分

火腿、腊肉、香肠等肉类加工食品，是一种人们经常在饭桌上见到的食物。其中大多数是用猪肉制成的，蛋白质、维生素B等营养素非常丰富。

问题是，通常的腊肉中39.1%为脂肪，100克烤火腿中含有2.2克盐分，100克香肠中含有3.6克盐分。因此，担心高血压和高血脂症的人注意不要食用过量。腊肉不应该用腹部肉作原料，而要用肥肉少的肩部肉作原料；烤火腿也应该去掉肥肉。

火腿和腊肉等肉类加工食品最初是作为保存手段产生的。但是，现在选择香肠、腊肉等，不是为了保存，更多是为了品尝特殊的风味。为此，开封后要保存到冰箱中，并尽快吃掉，这一点很重要。

另外，未经加热的生香肠一定要做熟后再食用。



003 鸡肉

对病后体质虚弱、口腔炎、神经性胃炎、肝病等有疗效。

● 每100克所含的主要营养素

蛋白质——16.2克	锌——1.6毫克	烟酸——5.0毫克
脂肪——14.0克	维生素A——39微克	热量——200千卡
钾——270毫克	维生素B ₂ ——0.18毫克	(指小鸡带皮的腿肉)

小贴士



选择鸡肉的第一要点还是要新鲜。与其他禽兽肉相比，特别容易变质，所以要尽可能挑选新鲜的，买回来后最好在当天做好并吃掉。新鲜的肉质地结实，有光泽，皮上的毛孔突出。



营养功能

◆ 骨胶原和维生素的作用对美容有特效

鸡肉中含有的主要营养素为蛋白质和脂肪。作为维生素A之一的视黄醇的含量，与内脏相比较少，但比其他禽兽肉的含量多。另外，维生素B的含量也很丰富。

鸡肉中含有的蛋白质的特点是肉纤维细嫩。因此，蛋白质的消化吸收率很高，自古以来作为高效的滋补食品深受人们喜爱。特别适用于病人、老人、肠胃不好的人，对体质虚弱、病后体力下降、疲劳倦怠有疗效。

鸡肉中的鸡脯肉和带骨腿肉等骨头周围的部分的一大特征是含有大量的骨胶原。

骨胶原是形成皮肤、毛发、指甲不可缺少的原料。再加上还含有保持毛发、皮肤、黏膜健康的维生素A、维生素B₂、烟酸等所谓“美容维生素”，所以鸡肉对防止皮肤的老化和粗糙、毛发枯黄非常有效。

还有一点不能遗漏，就是鸡肉的蛋白质中含有大量人体必需的一种氨基酸——蛋氨酸。蛋氨酸有活化肝脏功能的作用，对预防和改善脂肪肝等肝病有效。对于喜欢饮酒的人应该选择鸡脯肉，其脂肪和热量都少。

◆ 富含不饱和脂肪酸，即便有生活习惯病的人也可放心食用

食肉时人们都很注意不摄取过量的脂肪，鸡肉与其他的禽兽肉不同，肉和脂肪不均匀分布，剥去含有大半脂肪的皮，几乎不残留任何肥肉。鸡脯肉是食用肉中首屈一指的高蛋白低脂肪食物。脂肪中含有高比例的不饱和脂肪酸的油精和亚油酸，所以也不必太在意胆固醇的含量，是生活习惯病增多的年代人们理想的食用肉。

引经据典

中医认为鸡肉性平、温、味甘，入脾、胃经；可温中益气，补精添髓；用于治疗虚劳瘦弱、中虚食少、阳虚、泄泻、头晕心悸、月经不调、产后乳少、消渴、水肿、小便数频、遗精、耳聋耳鸣等。

食用要点

用草鸡
熬汤味道
鲜美！

不同部位的鸡肉其颜色不同，味道也不同。不怎么运动的胸脯肉有点白，肉质柔软，味道淡。经常运动的腿肉瘦肉强壮，肉质稍硬，但味道浓郁。一般做法有烤鸡肉串、油炸、煮，腿肉和鸡脯肉还可以做成炸鸡排、煎肉，鸡脯肉还可以放在鸡蛋和菜中做成像蒸鸡蛋羹、菜饭等爽口的菜肴。

● 有很多不同的鸡可以选择

烤焙用的嫩鸡多是肉鸡，肉软味淡，其优点是适用于多种菜肴。但缺点是味道不浓、风味不突出，没嚼头，不筋道，很多吃过土鸡肉的人常常不满意。不过，最近肉鸡的味道有了很大提高。

放养在野外的鸡大多都称为土鸡，养土鸡需要花费时间和功夫，所以价格高，有的品种甚至相当于肉鸡价格的3倍。但是由于其味道好，吃的是安全性高的自配饲料，所以深受注意食品安全的人的欢迎，人气年年提升。

另外，有名的具有天然滋补作用的鸡是乌骨鸡，它具有显著的强壮作用。乌骨鸡的蛋和其他加工品可以在食品店、高档超市等处买到。



004
羊肉

抑制脂肪的堆积、不易吸收的特性对生活习惯病人和减肥者有效。

● 每100克所含的主要营养素

蛋白质——18克	磷——100毫克	烟酸——4.3毫克
脂肪——16克	钾——270毫克	热量——227千卡
铁——1.5毫克	维生素B ₂ ——0.22毫克	

(指羊羔肉、带肥肉的上等肉)

小贴士



凡有发热、牙疼、口舌生疮、发热等症状的人应少食。高血压、肝病、急性肠炎或其他感染性疾病的人应少食。吃过羊肉之后不能马上喝茶，否则会导致排便不畅或便秘。冬天，很多人喜欢吃锅仔羊肉，这也是炖羊肉的一种。但吃时不要过于心急，一定要保证将肉炖烂、炖熟，否则生羊肉中的酪酸和梭状芽孢杆菌不易被胃肠消化吸收，食后会导致四肢乏力。脂肪容易引起消化不良，所以注意不要过量食用。



营养功能

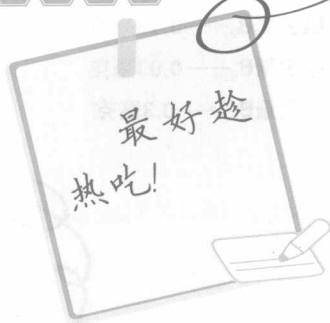
羊肉中含有的引人注目的营养素是肉毒碱。肉毒碱与脂肪的代谢关系密切，能降低血液中中性脂肪和胆固醇的含量，抑制肝脏中脂肪的堆积。肉毒碱也叫维生素B_T，分布在人体的肌肉中，可进行体内合成。羊肉脂肪的特点是含有很多饱和脂肪酸的硬脂酸，冷却后容易凝固，不太好消化。

日前，瑞士科学家发现在牛和羊的体内存在着一种抗癌物质，这种被称为CLA的脂肪酸对治疗癌症有明显效果。科学家们发现，在CLA的作用下，癌细胞生长得到抑制并逐渐减少，这种作用对于治疗皮肤癌、结肠癌以及乳腺癌有着明显的效果。CLA物质主要存在于肉类和奶制品中，反刍动物如牛和羊体内CLA的含量大大高于猪和鸡体内的含量。试验还证明，在草原上放养的动物体内CLA含量更高。

引经据典

羊肉性温热，补气滋阴、暖中补虚、开胃健力，在《本草纲目》中被称为补元阳、益血气的温热补品。

食用要点



烧时把脂肪溶化，最好趁热吃。烹饪的要点是去除羊肉的特殊气味。膻味多含在脂肪中，把肥肉去除后加入香料，尽量趁热吃。炖羊肉是最常见，也是最好的吃法。它最大的优点是既能吃肉又能喝汤。煮过肉的汤，营养程度非常高，是滋补身体的佳品。而且，羊肉经过炖制以后，更加熟烂、鲜嫩，易于消化。如果在炖的时候再加上合适的中药或营养上能起到互补作用的食物，滋补作用会更大。如当归羊肉汤、枸杞羊肉汤、黄芪羊肉汤、羊肉萝卜汤、羊肉豆腐汤、猪蹄羊肉汤都属于此类。



● 秋冬适宜进补“当归大枣生姜羊肉汤”

秋冬季是进补的黄金季节，可以用“当归大枣生姜羊肉汤”滋补身体。

配方参考《金匱要略》，精选上乘羊肉、中药当归、红枣、羊棒骨、生姜等主要成分，具有温补心肾、健脾和胃、益气养血、强筋健体的功能，是秋冬季节进补的佳品。其中，当归入心肝脾经，养血和营，是治疗血虚的常用药，也可治疗室性早搏等心率失常疾病；生姜温中散寒，其挥发油中富含6-姜醇、姜油酮和姜辣素等有效成分，可治疗胃脘痛等疾病，也有抗癌、治疗关节炎和抗衰老之功用；羊肉性温，入脾肾经，富含蛋白质、维生素和左旋肉毒碱等营养成分，具有大补气血、养心益肾之功用；大枣皮健脾益气，调和百药且富含维生素C，是理想的抗衰老食品；羊棒骨强筋健体，有利于骨骼愈合。

一个三口之家，可选择精选羊肉6两、当归18克、生姜1两左右、红枣10~20枚、羊棒骨若干、盐少许（不加也可），文火煮熟即可。

这种药膳尤其适合贫血患者、放化疗病人、心律失常、支气管炎等呼吸道疾病、胃腹脘痛患者、术后恢复期及性功能障碍患者等，因不加糖，对糖尿病患者也适用。但对发烧患者、严重肝肾功能损坏患者不适合。

牛奶

均衡含有钙、蛋白质、各种维生素等健康所需的营养素。

● 每100克所含的主要营养素

蛋白质——3.3克	钙——110毫克	维生素B ₂ ——0.15毫克
脂肪——3.8克	维生素A——38微克	维生素B ₆ ——0.03毫克
糖——4.8克	胡萝卜素——6微克	维生素B ₁₂ ——0.3毫克
热量——67千卡		

小贴士



老年人不宜过多喝牛奶

虽然说牛奶是补钙的良好来源，但是对于老年人来说，过多地饮用牛奶补钙得不偿失，因为牛奶能促进老年白内障的发生。其原因是牛奶含有5%的乳糖，极易沉积在老年人的眼睛晶状体，并影响其正常代谢，而且蛋白质易发生变性，导致晶状体透明度降低，而诱发老年性白内障的发生，或者加重其病情。



营养功能

牛奶中富含维生素A，可以防止皮肤干燥及黯沉，使皮肤白皙，有光泽；牛奶中含有大量的维生素B₂，可以促进皮肤的新陈代谢；牛奶中的乳清对黑色素有消除作用，可防治多种色素沉着引起的斑痕；牛奶能为皮肤提供封闭性油脂，形成薄膜以防皮肤水分蒸发，还能暂时提供水分，可保证皮肤的光滑润泽；牛奶中的一些物质对中老年男子有保护作用，喝牛奶的男子身材往往比较挺拔，体力充沛，高血压的患病率也较低，脑血管病的发生率也较少；牛奶加蜂蜜是非常好的搭配，并有治疗贫血和缓解痛经的作用；牛奶中的钙最容易被吸收，而且磷、钾、镁等多种矿物搭配也十分合理，孕妇应多喝牛奶，绝经期前后的中年妇女常喝牛奶可减缓骨质流失。但男性过多饮用牛奶易引发前列腺疾病。

引经据典

中医认为牛奶味甘性微寒，具有滋润肺胃、润肠通便、补虚的作用。增加抵抗力，预防癌症，解除焦虑、失眠；含有人体必需的氨基酸以及均衡的维生素；牛奶是保护胃壁的饮食良方。

牛奶饮用的禁忌



● 不宜饮用牛奶的八种人

1. 经常接触铅的人：牛奶中的乳糖可促使铅在人体内吸收积蓄，容易引起铅中毒，因此，经常接触铅的人不宜饮用牛奶，可以改饮酸牛奶，因为酸牛奶中乳糖极少，多已变成了乳酸。

2. 乳糖不耐者：有些人的体内严重缺乏乳糖酶，因而使摄入人体内的牛奶中的乳糖无法转化为半乳糖和葡萄糖供小肠吸收利用，而是直接进入大肠，使肠腔渗透压升高，使大肠黏膜吸入大量水分，此外，乳糖在肠内经细菌发酵可产生乳酸，使肠道PH值下降到6以下，从而刺激大肠，造成腹胀、腹痛、排气和腹泻等症状。

3. 牛奶过敏者：有人喝牛奶后会出现腹痛、腹泻等症状，个别严重过敏的人，甚至会出现鼻炎、哮喘或荨麻疹等。

4. 返流性食管炎患者：牛奶有降低食管括约肌压力的作用，从而增加胃液或肠液的返流，加重食管炎。

5. 腹腔和胃切除手术后的患者：病人体内的乳酸酶会受到影响而减少，饮奶后，乳糖不能分解就会在体内发酵，产生水、乳酸及大量二氧化碳，使病人腹胀。腹腔手术时，肠管长时间暴露于空气中，肠系膜被牵拉，使术后肠蠕动的恢复延迟，肠腔内因吞咽或发酵而产生的气体不能及时排出，会加重腹胀，可发生腹痛、腹内压力增加，甚至发生缝合处胀裂，腹壁刀口裂开。胃切除手术后，由于手术后残留下来的胃囊很小，含乳糖的牛奶会迅速地涌入小肠，使原来已不足或缺乏的乳糖酶，更加不足或缺乏。

6. 肠道易激综合征患者：这是一种常见的肠道功能性疾病，特点是肠道肌肉运动功能和肠道黏膜分泌粘液对刺激的生理反应失常，而无任何肠道结构上的病损，症状主要与精神因素、食物过敏有关，其中包括对牛奶及其制品的过敏。

7. 胆囊炎和胰腺炎患者：消化牛奶中的脂肪，必须供给胆汁和胰腺酶，牛奶加重了胆囊与胰腺的负担，结果使症状加剧。

8. 平时有腹胀、多屁、腹痛和腹泻等症状者：这些症状虽不是牛奶引起，但饮用牛奶后会使得这些症状加剧。

006

酸奶

能预防骨骼疾病、改善失眠、胃溃疡、便秘和食物中毒，是功效很多的健康食品代表。

● 每100克所含的主要营养素

蛋白质——3.6克	钙——120毫克	维生素B ₂ ——0.14毫克
脂肪——3.0克	维生素A——33微克	热量——62千卡
糖——4.9克	胡萝卜素——3微克	

小贴士



在有益菌产生的乳酸和醋酸的作用下，促进肠道的蠕动，预防和治疗便秘。还对预防痔疮、肿疱、皮肤粗糙有效果。

防止有害菌产生致癌物质，将致癌物质本身无毒化，从而预防大肠癌等各种癌症。有益菌活化身体的免疫功能，能预防感冒等各种感染症。乳酸和醋酸等能抑制病原菌的活动，预防食物中毒。



营养功能

◆ 消化吸收率高，钙和维生素B₂等营养的含量比牛奶高

酸奶中含有的主要营养素蛋白质、脂肪、钙、维生素A、维生素B、维生素D、维生素E等物质，基本上与原料牛奶相同。但是由于发酵作用，维生素B₂和钙的含量比牛奶高。并且酸奶的特点是，由于乳酸菌的作用，蛋白质和脂肪已经被分解，消化吸收率非常高。所以酸奶的优点是能以牛奶2~3倍的速度在体内吸收，即便乳糖不适症的患者食用，也不必过于担心坏肚子。

酸奶是包括老人小孩在内的人人皆宜的营养食品。钙对治疗骨质疏松症等骨骼疾病、焦虑、失眠、情绪不定等有效果。通过蛋白质和各种维生素，能改善和预防胃溃疡、胃炎、肝病、宿醉、体质虚弱、老化等许多疾病。