



Every
day

Every
time

Every
second



健康膳食

*Jiankang
Shanshi 10 Yaosu*

! 10 要素



500
克

每人每天
至少应喝500克牛奶

现代人
每周至少吃一次海鱼

食盐

日常膳食
应淡些，再淡些

李兴春 ◆ 主编 王丽茹 ◆ 主审

Health

中国人口出版社

健康膳食

*Jiankang
Shanshi 10 Yaosu*

! 10要素



李兴春★主编 王丽茹★主审

Every
day

Every
time

Every
second



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康膳食 10 要素/李兴春主编. - 北京:中国人口出版社,2006.9

ISBN 7-80202-324-6

I. 健… II. 李… III. 食品营养-膳食 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 064790 号

健康膳食 10 要素

李兴春 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京市金马印刷厂
开 本 880 × 1230 1/24
印 张 9.75 插 页 1
字 数 202 千字
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-80202-324-6/R·500
定 价 19.80 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序

傅善来

上海市预防医学会养生
保健专业委员会副主任委员

吃,能改变一个人,一个家庭,乃至一个民族的前途。读者朋友你会吃吗?吃得科学吗?

人一生下来,除了呼吸,第二桩事就是吃。吃是人的本性,无师自通,不存在会吃、不会吃的问题。可是,社会发展了,物质丰富了,吃的东西多了,有许多人反而不会吃了,用现代营养学观点来衡量,不会吃的人很多,营养误区比比皆是。

营养不当就是病,约占人类死因70%的恶性肿瘤、心脑血管病、糖尿病以及骨质疏松症等慢性病,都与营养不当有关。当务之急,让我们立即行动起来,学一点营养知识,调整膳食结构,做一个主动健康的现代人。

那么,怎样才符合现代营养学要求呢?笔者在学习现代营养学基础上,结合《中国居民膳食指南》,早在20世纪90年代精心编制《健康膳食10要素》。《健康膳食10要素》简单易行,易学易会,长期坚持就能吃出健康来,深受读者欢迎,专家肯定。本书作者在我的《健康膳食10要素》的基础上,以相同书名又编写了这本书,充实大量内容,特别是读者关心的一些营养问题,是我《健康膳食10要素》的深入和发展,相信对调整膳食结构、提高国民健康必有益处。希望有更多的读者喜欢它,学习它,应用它。

我国居民膳食结构亟待改善

(代前言)

2004年10月,国家卫生部公布的2002年全国营养与健康综合调查结果表明:目前我国约有2亿人体重超重,6000多万人患肥胖症。我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%。

调查分析,我国城市居民畜肉类及油脂消费过多,谷类食物消费偏低,是导致超重率和肥胖率增长的原因。肥胖是导致许多慢性非传染性疾病的因素。并指出,近年来随着膳食结构和生活方式的变化,慢性非传染性疾病患病率在我国正呈迅速上升趋势。除肥胖症外,目前我国血脂异常患病率人数约1.6亿,成人患病率为18.6%;高血压人数约1.6亿;糖尿病病人大城市为每100人有6个,全国患病人数2000多万;同时,还存在着缺乏维生素A、钙和铁的不良现象,也严重影响着我国居民的身体健康。调查表明,这些健康问题的存在与营养结构失衡有关。因此,必须对我国居民膳食结构进行改革。

1997年4月中国营养学会常务理事会通过的《中国居民膳食指南》对国民膳食提出了八项要求,即:一、食物多样,谷类为主;二、多吃蔬菜、水果和薯类;三、常吃奶类、豆类或其制品;四、经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;五、食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;六、吃清淡少盐的膳食;七、饮酒应限量;八、吃清洁卫生、不变质的食物。

上海市预防医学会养生保健专业委员会副主任委员、营养学专家傅善来根据《中国居民膳食指南》提出“健康膳食10要素”的理念,是很必要和适时的,会对我国居民膳食结构的改善起到促进作用。我国居民的膳食是从贫穷饥饿过来的,现在也只是充饥饱腹。吃到美食后,该如何过渡到科学膳食的模式,还要有个过程,需要进行科学饮食知识的传播。最近卫生部副部长王陇德著文提出“中国人迫切需要一场膳食革命”,就是说对科学饮食知识要积极传播和改革。傅善来专家提出“健康膳食10要素”与王陇德副部长提出的膳食革命的要求是一致的,也是符合中国营养学会的《中国居民膳食指南》要求的。

我们根据现实生活中的实际情况和傅善来专家提出的膳食新理念具体编写出版了《健康膳食10要素》一书,献给广大读者,为我国居民膳食结构的革命做点工作。

由于我们知识的不足,书难免有很多纰漏和待商榷之处,还请专家和读者指正。

编 者



目录

C O N T E N T S

第一章 每人每天一瓶奶

奶的营养价值 / 1
 酸奶、奶粉营养特点 / 2
 牛奶是理想食品 / 3
 中国人喝奶少, 缺钙严重 / 4
 牛奶的保健功效 / 5
 酸奶对人的好处 / 6
 饮酸牛奶注意事项 / 7
 牛奶有美容功效 / 8
 喝牛奶不会增加机体胆固醇 / 8
 每天一瓶奶怎样喝 / 9
 每天一瓶奶什么时间喝 / 10
 喝牛奶加蜂蜜好 / 10
 牛奶与豆浆结合食用 / 11
 为何提出每人每天一瓶奶 / 11

婴幼儿过量饮牛奶会引起
 贫血 / 12
 给新生儿配制奶粉不宜太浓 / 13
 用牛奶喂养婴儿怎样加糖 / 13
 不要用乳酸奶代替牛奶
 喂婴儿 / 14
 给婴儿喂牛奶的禁忌 / 14
 牛奶如何搭配吃 / 15
 喝牛奶注意 A、B、C / 17
 有 10 种人不宜喝牛奶 / 17
 奶的品质鉴别 / 18
 奶粉的鉴别 / 19
 鲜奶、巴氏奶和常温奶之分 / 19
 牛奶的存放 / 20

第二章 每人每天吃一个鸡蛋

蛋的营养成分 / 23

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鹅蛋、
鸽蛋 / 24

禽蛋营养价值的特点 / 25

每天吃一个鸡蛋,胆固醇对人体
危害并不大 / 26

人体胆固醇过低不利人体
健康 / 27

不吃蛋黄也不对 / 27

为何提倡每人每天一个蛋 / 28

婴儿应怎样吃鸡蛋 / 29

产妇不要多吃鸡蛋 / 29

不要多吃松花蛋、茶蛋 / 30

红皮蛋与白皮蛋营养成分无
明显差别 / 31

不要生吃鸡蛋 / 31

不要吃“死胎蛋” / 32

老黑蛋、霉蛋、散黄蛋不可
食用 / 32

每天一个蛋怎么吃 / 33

不宜吃鸡蛋的人 / 39

蛋质量的鉴别 / 40

禽蛋的存放 / 40

第三章 天天要吃豆制品

黄豆、黑豆的营养成分 / 43

大豆营养价值有“三大特点” / 44

豆制品的营养价值更高 / 45

豆制品与肉、蛋、鱼的比较 / 46

豆腐的营养价值及保健功效 / 47

豆腐与某些食物搭配食用营养
利用率更高 / 49

吃豆腐不能过多 / 50

吃臭豆腐要当心中毒 / 51

豆腐渣完全可以做食品用 / 51

豆腐不宜与葱、菠菜同做菜吃 / 52

豆浆营养和防病价值 / 53

豆浆营养胜牛奶 / 53

喝豆浆7忌 / 55



豆腐干、百叶的营养成分及
吃法 / 56

腐竹的营养成分及吃法 / 57
南北豆腐吃法种种 / 58

第四章 每/周/至/少/要/吃/一/次/海/鱼

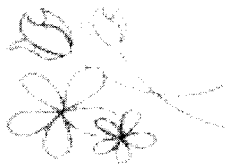
鱼肉的营养特点 / 61
海鱼肉对人体的保健价值 / 61
黄鱼的营养成分及吃法 / 63
带鱼的营养成分及吃法 / 64
鲳鱼的营养成分及吃法 / 67
银鱼的营养成分及吃法 / 68

海鳗鱼的营养成分及吃法 / 70
刀鱼的营养成分及吃法 / 72
鲈鱼的营养及吃法 / 73
吃鱼宜注意的事项 / 75
不宜吃鱼的病人 / 77

第五章 鸡/肉/、/鸭/肉/代/替/猪/肉

肉类脂肪对人体健康的
利与弊 / 79
鸡肉的营养价值和保健作用 / 81
鸡肉吃法种种 / 81
老鸡与仔鸡比较 / 84
鸡肉和鸡汤比较 / 84
有些人不应该喝鸡汤 / 85

不要吃鸡头、鸡屁股 / 86
鸭肉的营养价值和保健作用 / 86
鸭肉吃法种种 / 87
鸡、鸭肉忌宰后立即吃 / 89
怎样吃鸡、鸭内脏 / 89
患有肉癌的鸡鸭吃不得 / 90
猪肉、牛肉、羊肉 / 91



第六章 每人每天500克蔬菜

蔬菜品种及营养保健功效

介绍 / 94

生吃蔬菜有利有弊 / 118

哪些蔬菜受农药污染少 / 119

怎样清除蔬菜中残留的

农药 / 120

蔬菜烹制注意事项 / 120

剩菜应慎吃 / 125

蔬菜存放注意事项 / 126

一些蔬菜较长时间的存放

方法 / 127

日常食用的水果介绍 / 129

不能吃水果代替吃蔬菜 / 134

吃水果不可多多益善 / 135

水果最好上午吃 / 136

第七章 把菌菇食品纳入膳食结构

食用菌菇类的营养价值特点 / 138

食用菌菇的药用价值 / 139

蘑菇的营养价值及搭配吃法 / 139

香菇的营养价值及搭配吃法 / 141

草菇的营养价值及搭配吃法 / 143

平菇的营养价值及搭配吃法 / 144

金针菇的营养价值及搭配

吃法 / 146

银耳的营养价值及搭配吃法 / 147

黑木耳的营养价值及搭配

吃法 / 149

竹荪的营养价值及搭配吃法 / 151

食用菌与毒菌的鉴别及防治

中毒 / 152



第八章 膳食淡些，淡些，再淡些

盐的生理功能 / 156
盐与疾病的特殊人群 / 156
多食盐的危害 / 158
偏食腌制食物也是多吃盐 / 159
老年人更应少吃咸食 / 160

七种病人宜少吃盐 / 160
“淡些”淡到何种程度 / 161
怎样在饮食中尽量减少食盐
摄入量 / 162

第九章 控制高糖和高脂饮食

糖的种类与营养价值 / 164
糖的生理功能 / 165
为什么要控制糖饮食 / 166
多吃糖易患癌 / 168
不宜生吃白糖 / 168
不易吃久存的红糖 / 169
红糖白糖哪个好 / 169
怎样控制糖的食用 / 170
科学食糖有益健康 / 171
糖尿病人怎样吃甜味 / 172
脂肪的分类和营养价值 / 173
动物油与植物油怎样吃 / 173
脂肪的生理功能 / 174

认识胆固醇的“功”与“过” / 175
为何提倡忌过量食用含脂肪多
的食物 / 176
对脂肪控制有何措施 / 177
卫生部最新公布我国约有 2 亿
人超重 / 177
北京人胆固醇、盐、脂肪摄入量
超标 / 178
动物油植物油怎么吃 / 179
油炸食品、油渣不利健康 / 179
告别油炸、烧烤、高脂食物 / 180
四种疾病人更应少吃高脂肪
食物 / 181

第十章 每天至少吃300克粮食

主食为主不容忽视 / 183
食物多样,谷类为主 / 184
谷类食物营养价值分析 / 185
谷类碳水化合物对人体的
作用 / 186
人体需要多少碳水化合物 / 188
人体碳水化合物主要来自
主食 / 188
主食中膳食纤维对人体的
作用 / 188
主食中维生素 B₁ 对人体的
作用 / 190

大米、白面的营养保健价值 / 190
杂粮的营养保健价值 / 192
粗米、杂粮与细粮平衡的
必要性 / 196
米、面越吃越精并不好 / 197
副食“喧宾夺主”有弊端 / 198
主、副食平衡可操作 / 199
不要常用方便食品作主食 / 200
怎样吃好主食 / 201
主食“三化”有益健康 / 206
一些主食原料的贮存要求 / 207

附 1: 中国居民膳食指南

——平衡膳食、合理营养、促进健康 / 209

附录 2: 特定人群膳食指南 / 213

附录 3: 中国居民平衡膳食宝塔 / 219

平衡膳食宝塔说明 / 220

第一章

每人每天一瓶奶

中国人饮奶少,是造成身体缺钙的原因之一。如果每人每天能饮一瓶牛奶,中国人的寿命还将增加5~10岁。

作为人类饮食用的奶,有牛奶、羊奶、马奶等,以牛奶最为普遍,很多人常喝牛奶,有些地区和民族也喜欢喝羊奶、马奶。

奶的营养价值很高,故为人类最佳营养食品,为世人所喜爱,已逐渐成为更多人必不可少的食品。过去我国人不习惯喝奶,现在在城乡经常喝奶的人也越来越多。有人预言,如果像欧洲、美洲那样普及牛奶摄入,每人每天能饮用一瓶牛奶,中国人的寿命还将再增加5~10岁。我们要努力做到并养成每人每天喝一瓶奶的习惯。

1 奶的营养价值

牛奶又叫“牛乳”,是从母牛乳腺中分泌出来的乳汁,它除了不含纤维素外,几乎包括了人体所需要的各种营养要素,因而是世界通行的最佳营养保健品之一,经久不衰地为世界各民族人民所喜爱。中国人喝牛奶的人数在快速增加,很多人有了喝牛奶的习惯,这是人们饮食成分的进步,是人们生活的改善,是科学饮食的表现。

奶类的水分含量为86%~90%,是一般食物中含水量最高的一种,因此也有人说,奶类是人类的最佳饮品。牛奶和羊奶蛋白质含量为3.5%~4%,脂肪含量为3%~4%。马奶蛋白质含量较低,仅约1.1%,牛奶为3.4%。奶类碳水化合物含量



为4%~6%，牛奶为4.1%。奶中维生素含量受很多因素影响，如奶牛的饲养条件、季节和加工方式的不同等，其各自的维生素含量也就不同。以江西南昌鲜牛奶为例，每100克鲜牛奶中含维生素A 18微克，维生素B₁ 0.11毫克，维生素B₂ 0.16毫克，维生素C₁ 毫克。牛奶还含生物碱、胆碱和维生素D、E、K、B₆、B₁₂等。

矿物质在奶中含量也比较丰富，如钙、磷、钾等。每升牛奶可供1200毫克钙，在人体内吸收利用率也很高，所以奶是人体补钙的良好来源。奶中含铁量比较少，平均为0.1~0.2毫克/100克。牛奶每100克含钙110毫克，磷73毫克，铁0.11毫克，钾118毫克，镁18毫克，锰0.01毫克，锌0.34毫克，硒2.58微克。

牛奶所含的蛋白质，从数量上看虽然不多，但都是完全性蛋白质，特别是植物蛋白中所缺乏的蛋氨酸、赖氨酸极其丰富，另有其他8种人体必需的氨基酸。氨基酸是组成蛋白质的基本单位，可以补充谷类蛋白质氨基酸组成的不足，提高其营养价值。

奶类中胆固醇含量不多，而且奶中含有乳清酸，能降低血清胆固醇，故患有血脂高和冠心病者及老年人完全可以喝牛奶，不必

过分担心。

马奶，即从母马乳腺中分泌出来的乳汁。与牛奶相比，其乳糖的含量要高3倍，而且是属于易吸收的糖类，可分解成葡萄糖和半乳糖。马奶的脂肪比牛奶的脂肪含量更少，而且质量最优。其不饱和脂肪酸和低分子脂肪酸的含量比牛奶高4倍以上，也易被人体吸收。总之，除母乳外，马奶是人们最理想的饮料。

羊奶的质量略低于马奶和牛奶，但所含乳白蛋白要比牛奶多，因而蛋白质凝块要比牛奶细而软，脂肪球更小，也是一种接近于母乳且易消化吸收的好饮料。羊奶的缺点在于有膻气味，叶酸、维生素B₁₂的含量较少，长期用于婴儿喂养易发生巨细胞性贫血，故用羊奶喂养婴儿时，需要添加富含叶酸和维生素B₁₂的辅助饮食。

2 酸奶、奶粉营养特点

酸奶：营养特点主要是指酸牛奶，是以新鲜牛奶为原料，加入一定比例的蔗糖，经过高温杀菌冷却后，再加入纯乳酸菌种培养而成。其营养成分不仅不受影响，还可保存鲜牛奶的一切营养素，而且由于乳酸使蛋白质结成微细的凝乳，因此大大增加了消化吸

收率,钙质的吸收也远比鲜牛奶要高。由于酸奶已经过发酵,部分蛋白质分解为氨基酸,更易于消化吸收,对腹泻的人十分合适。酸奶最大的特点是含有丰富的乳酸菌、乳糖酶,可把原来的鲜牛奶中的乳糖转化为乳酸。酸牛奶中的乳酸含有保持活性又对人体无害的长分枝杆菌,这正是人类胃肠道中原有的非致病菌,对人体有益无害。

奶粉:奶粉即奶的干制粉末,一般是指除去了水分的牛奶粉末,营养成分与牛奶相同,只是因除去水分使营养成分更高。奶粉比牛奶更易于保存、运输和销售。

3 牛奶是理想食品

牛奶是一种营养丰富的理想食品,主要是因为其蛋白质中富含人体生长发育所必需的各种氨基酸。据营养学家分析,牛奶中赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、缬氨酸 8 种氨基酸的含量齐全,比例适当,属于完全蛋白质,如果一个体重 60 千克的成人,每天能喝一瓶牛奶,就能够满足人体 8 种必需氨基酸需要量的 50% 左右。而且其他氨基酸的含量也很丰富,消化吸收率高,是人体最佳的蛋白质来源。氨基酸是组成蛋白质的基本单位,人体

内各种不同类别的蛋白质,是由 20 种主要氨基酸按不同方式组合而成。这 20 种氨基酸中,有 8 种是体内不能合成或合成速度不快,合成量远不能满足机体需要,而必需从日常膳食中摄取的,这 8 种氨基酸就是前边所说牛奶中所含的 8 种氨基酸。在补充人体这 8 种氨基酸上,牛奶是最佳食品,其他任何食品都不能与牛奶相比。

牛奶中除了蛋白质如上所说的优点以外,还有脂肪呈现乳化状态,以脂肪球的形式存在,平均直径只有 2.5 微米,人体摄入后不需要消化液乳化,就可以直接吸收,这对婴幼儿生长特别有利,特别值得一提的是牛奶脂肪中除了含有 14 个碳以上长链不饱和脂肪酸,如 DHA、EPA 外。还有少量磷脂,包括卵磷脂、脑磷脂、神经磷脂,具有很好的保健功能,尤其对脑发育和脑健康有益,是胎儿脑发育的营养物质,孕妇宜多用。

牛奶碳水化合物中含有特有的乳糖。乳糖除了提供人体能量以外,还能促进金属离子(钙、镁、铁、锌、钴、钡、锶等)的吸收。乳糖被认为是除维生素 D 以外,又一个促进钙吸收的因子。所以牛奶中的乳糖也是帮助促进人体对矿物质尤其是钙吸收有益的成分。



牛奶中含有几乎全部已知的维生素,其中脂溶性维生素 A、D、E、K 和水溶性维生素 B₁、B₂、B₁₂、C、尼克酸、泛酸、胆碱、叶酸、生物素等,具有维持人体正常生长及调节多种功能的作用。人体不能自己合成维生素,一旦缺乏其中任何一种维生素,都可能引起疾病,甚至导致死亡。多喝牛奶可以防止维生素缺乏。

牛奶中矿物质含量占 0.7%,特别是钙含量丰富,1 毫升牛奶中含有 1 毫克人体能吸收的钙。牛奶是含钙最高的食物,且人体吸收率也很高,这是其他食物所不可及的,是人体天然钙质的来源。

④ 中国人喝奶少,缺钙严重

牛奶是一种健康食品,但是,我国人喝奶的比例还比较低。据上海市妇女保健所的一项调查表明,上海市区 40~60 岁的中年老年妇女中,喝奶率为 38%,农村只有 0.8%。其中市区妇女从来不喝奶的约占半数,农村妇女从来不喝奶的则高达 97.4%。有营养学专家建议:成年人每天喝一瓶牛奶 250 克左右,小孩 2 瓶 500 克左右,老年人每天喝一瓶牛奶,一瓶酸奶。这对于补充营养,保证健康十分有益。据调查显示,上海

是我国居民牛奶饮用率中最高的城市之一,其居民平均每日钙的摄入量只有 501.5 毫克,摄入量只及供给标准量(800 毫克)的 58.33%,其中城区居民每人每天钙的摄入量为 570.4 毫克,农村居民中只有 387.3 毫克,处于严重不足状态,是导致人体亚健康的一个不可忽视的原因。

人体长期缺钙会导致疾病的发生。婴幼儿时期缺钙会导致婴儿睡眠不佳、夜啼、多汗,严重时会造成鸡胸、X 形腿或 O 形腿等变形,发育迟缓,身材矮小。青少年期缺钙,可导致身高发育不良。妊娠妇女缺钙会导致妊娠骨质疏松和妊娠高血压,严重时会影响胎儿骨骼发育,出生低体重儿。中老年人缺钙会发生面色萎黄、精神不振、腰腿酸痛、小腿痉挛、牙齿松动以及骨质疏松症,出现骨折或提早出现驼背或体高变矮。此外,有文献报告,人体缺钙还会引起动脉粥样硬化、高血压、结肠癌、老年痴呆等疾病。

钙有助儿童少年身体长高的功能。20 世纪 60 年代,日本提出“让一杯奶强壮一个民族”的口号,从那时起日本的少年儿童,每天喝一杯奶成为时尚,今天,日本青少年平均身高比上一代增加 11 厘米,体重增加了 8 公斤。可见牛奶对孩子的生长发育的重要

性。为了健康,要注意补钙,尤其是婴幼儿和中老年人要坚持每天喝牛奶的习惯,做到终生不断“奶”,以提高人体的素质和寿命。

5 牛奶的保健功效

人若常喝牛奶,不仅供给人体丰富的营养成分,而且对人体还有特别的保健防病功能,对人体健康起着不可低估的作用。

(1) **喝牛奶对心脏有益。**牛奶可抑制冠心病的发生或发展。通过调查发现,每天喝牛奶者比不喝牛奶患心脏病机率少 1/10。这是因为牛奶中的乳酸精含量较高,能促进脂肪代谢。牛奶中的大量钙质也能减少胆固醇的吸收,这就可以防止动脉粥样硬化,有利于抑制冠心病的发生和发展。

(2) **预防癌症。**牛奶含有磷脂物,能在胃黏膜表面形成很薄的疏水层,可抵抗外来侵犯因子对胃黏膜的损害,促进溃疡病灶的愈合。同时牛奶中还含有钙素,能破坏大肠内致癌物质,使其分解变为非致癌物排出体外,预防结肠、直肠癌的发生。特别是酸奶,进入人体后可以显著抑制大肠杆菌等有害细菌的生长,中和胃酸,还能吞噬致癌物质。脱脂牛奶中的维生素 C、维生素 A 均有明显的防癌功效。

(3) **补钙。**这是很多人都知道的牛奶保健功效。牛奶中的含钙量居一般食品之首。儿童佝偻病及老年人骨质疏松病都与缺钙有关。人若每天喝 1~2 瓶牛奶,是简而易行的很有效果的补钙方法。

(4) **降血压。**据调查,高血压患者与钙摄入量不足有关。如果每天喝牛奶,由于牛奶含钙量高,就会促使尿钠排出增多,使血压下降。

(5) **降低胆固醇。**牛奶中含有一种能抑制胆固醇生成的物质,叫做乳基酸,因此喝牛奶可起到降低胆固醇的作用。

(6) **预防脑中风。**据调查发现,40~60 岁的中年男士中,不喝牛奶的男士与每天至少喝 2 杯牛奶的男士相比,脑中风发生率要高一倍(前者为 8%,后者为 4%)。这是因为牛奶中含有一种叫吡咯喹啉苯醌的营养物质,该物质能够有效地防止过量的钙元素对神经细胞的伤害,从而起到保护大脑的作用。

(7) **牛奶可安眠。**牛奶中含有一种叫做左旋色氨酸的物质,可使人产生疲倦思睡作用。每晚临睡前喝牛奶 1 杯,既有助于钙的吸收,又可催眠。

(8) **抗感冒。**牛奶中含有一种吸附在流行感冒病毒上的高分子物质,使病毒的构造



在短时间内遭毁,并丧失感染力。

此外,中医学认为,牛奶有补血、充液、补虚损、益肺胃、长筋骨、安神益智和生津润肠等功能,尤其对老年人、儿童、孕妇、乳母有益,对形体瘦弱、病后体虚、胃酸、便秘等人均有保健和治疗作用。

6 酸奶对人的好处

酸奶是用鲜牛奶加入乳酸菌经过发酵制成的。酸牛奶除具有鲜牛奶的全部营养成分和保健功效外,在对人体保健功效上还具有以下特点:

(1) **促进消化。**乳酸菌能把鲜牛奶中的乳糖转变为乳酸,乳酸能刺激人的消化腺,使其分泌更多的消化液,增强消化能力,促进食欲。缺少胃酸的人,喝酸牛奶能增加胃酸,促进消化。

(2) **抑制肠道内细菌繁殖。**酸奶中的游离氨基酸含量比鲜牛奶增加 10% ~ 17%,含有大量的乳酸菌,能产生抗菌物质,抑制肠道中腐败细菌的繁殖和生长,减少有害物质的产生,对人体有一定保健作用。

(3) **不会发生腹胀腹泻。**有的人体内缺乏乳糖酶,而不能分解乳糖,喝鲜牛奶容易出现腹胀腹泻。而酸牛奶在发酵过程中,乳

糖已被乳酸菌分解而形成乳酸,不再需要乳糖酶分解。所以,酸牛奶对缺乏乳糖酶喝鲜牛奶出现不适者是理想食品。喝鲜牛奶不适者可选喝酸牛奶。

(4) **能增加维生素 C。**某些乳酸菌能合成维生素 C,因此酸牛奶维生素 C 比鲜牛奶含量增加。维生素 C 有抗癌、抗坏血酸、增加机体抵抗力的作用,对人体保健十分有益。

(5) **酸牛奶中的蛋白质和钙易于消化吸收。**乳酸能使蛋白质结成细微的凝乳,能增加蛋白质的消化吸收率。乳酸易于和钙结合,生成乳酸钙,而乳酸钙比鲜牛中的钙更易消化吸收。

(6) **能降低胆固醇。**酸奶中的胆碱含量较高,有降低血液中胆固醇的作用,可预防血管硬化。因为酸奶中的三羟 - 三甲戊二酸对肝脏制造胆固醇有抑制作用,也利于降低胆固醇。

(7) **喝酸奶可治厌食症。**酸奶富含钙、高质量蛋白质和乳酸、多种维生素和碳水化合物,而且热量低,人体易消化吸收,所以喝酸奶可以提高食欲,并可治疗神经性厌食症。这是一种营养疗法。

(8) **患高血压病的人要多喝酸牛奶。**高血压病的一个重要原因是机体缺钙,如果每