

# 不生病的

# 生活习惯

李洁◎编著

Bushengbingde  
ShenghuoXiguan

生活习惯是健康的银行，透支健康的人，一生都在为健康的债务奔波；

储蓄健康的人，一生都可以享受健康的利息。

生命的决定权不在医药，而在你我的手中，养成不生病的生活习惯，让健康伴随一生。



习惯不仅决定命运 更决定你的身体健康

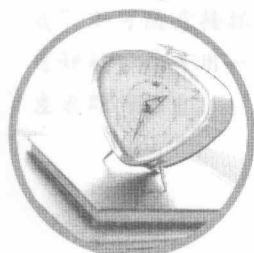


海潮出版社  
HaiChao Press

# 不生病的 生活习惯

Bushengbingde  
ShenghuoXiguan

李洁◎编著



生活习惯是健康的银行，透支健康的人，一生都在为健康的债务奔波；  
储蓄健康的人，一生都可以享受健康的利息。  
生命的决定权不在医药，而在你我的手中，养成不生病的生活习惯，让健康伴随一生。

图书在版编目(CIP)数据

不生病的生活习惯 / 李洁编著. —北京:海潮出版社,  
2007.10

ISBN 978-7-80213-461-4

I. 不... II. 李... III. 生活—卫生习惯—基本知识  
IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 137518 号

书 名: **不生病的生活习惯**

编 著: 李 洁

责任编辑: 陈开仁

封面设计: 点滴空间

责任校对: 左 颖

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮 编: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969747(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京荣海印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13.125

字 数: 230 千字

版 次: 2007 年 10 月第 1 版

印 次: 2007 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-461-4

定 价: 22.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

# 前言

哲人说过：“种下一种行为，收获一种习惯；种下一种习惯，收获一种个性；种下一种个性，收获一种命运。”

习惯伴随着人的一生，影响人的生活方式和个人成长的道路。习惯对人极为重要，从某种意义上说，“习惯是人生最重要的指导”。俄国著名的教育家乌申斯基说：“好习惯是在人的神经系统中所存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人就可以享用它的利息。”而“坏习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”

习惯对于人生的影响如此之大，对于身体的健康来说，亦是同等重要。我们每天高达 90% 的行为都出自于习惯。所以说，好习惯是健康的银行，储蓄健康的人，一生都可以享受健康的利息。散步、微笑、少吃盐、细嚼慢咽、早睡早起等习惯，听起来似乎微不足道，对强身健体和长寿的作用却是不可估量的。

在我们身上，好习惯与坏习惯并存。习惯是一种重复性的、通常为无意识的日常行为规律，它往往通过对某种行为的不断重复而获得。然而，习惯并不仅仅是日常惯例那么简单，习惯存在于人的潜意识深处，能深深地影响人的思维方式。知识决定了人的意识，意识又决定了人的行为习惯。所以，较好地掌握一些常用的卫生保健知识，将有助于健康习惯的养成。

为了改变习惯，我们必须有意识地关注习惯。实际上，我们每一个人都有能力去改变习惯，在更多的时候，我们却意识不到我们能够选择，或者领会不到这样的选择对于我们生活、健康的重大意义。

# 不生病的

生

活

# 习惯

养成一个好习惯可能需要反复的实践,刚开始时觉得麻烦、费事,到逐渐变成习惯性行为,需要很长时间。养成一个好的行为习惯很难,改掉一个坏的行为习惯同样也不容易。重要的是,我们每个人都应该学会珍惜来之不易的生命,为了自身和他人的健康,要坚定不移地改掉不健康的行为习惯,建立科学、文明的健康生活方式。

养成健康的习惯就可以轻轻松松面对你的一生,让疾病与亚健康远离你的生活。本书从饮食、卫生、睡眠、运动、美容、心理健康等多个方面,分别讲述了近 100 个让你不生病的好习惯,帮助你精力充沛地面对每一天。

# 目 录

## 目 录

### 第一章 饮食习惯

病从口入。要想不生病,就得严把饮食关。你有没有好好吃早饭?是不是垃圾食物的爱好者?喜欢吃得又油又咸还贪凉?或者每天抱着易拉罐喝可乐?如果是这样的话,你可得注意了,要知道,这些不良的生活习惯很可能已经为你的健康埋下了隐患。只有改掉恶习,培养好的饮食习惯,才是“不生病”秘诀中的秘诀。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 早饭营养全面 .....     | 2  |
| 2. 晚饭少吃早吃 .....     | 4  |
| 3. 垫点儿东西再喝奶 .....   | 6  |
| 4. 别等渴了再喝水 .....    | 8  |
| 5. 适当吃些零食 .....     | 10 |
| 6. 用冷开水代替冷饮 .....   | 12 |
| 7. 炒菜少放油盐多放醋 .....  | 14 |
| 8. 杂粮、细粮混着吃 .....   | 16 |
| 9. 少喝或不喝碳酸饮料 .....  | 18 |
| 10. 多吃鱼少吃肉 .....    | 20 |
| 11. 啤酒白酒不过量 .....   | 22 |
| 12. 吃方便面时加些配菜 ..... | 24 |
| 13 每天一份水果蔬菜 .....   | 26 |
| 14. 食物多蒸煮少煎炸 .....  | 29 |

### 第二章 运动习惯

有规律的运动锻炼可以革除不良的生活习惯,防止慢性疾病的发生。习惯性的运动和健身活动有助于降低高血压、缓解精神紧张。运动可以抵御疾

病,但不恰当的运动习惯也会令你的健康状况雪上加霜。想要通过运动来抵御疾病,就需要讲究科学的方式并养成持之以恒的习惯。

- 15.每天选个时间去散步 ..... 32
- 16.随时随地做运动 ..... 34
- 17.每天坚持爬 50 级楼梯 ..... 36
- 18.提前两站下车 ..... 38
- 19.抬起头走路 ..... 40
- 20.每天原地跳一跳 ..... 42
- 21.跑慢些,跑久些 ..... 44
- 22.在家锻炼时少看电视 ..... 47
- 23.做好准备再运动 ..... 49

### 第三章 生活习惯

生活习惯病虽然与遗传基因有某种程度上的关联,但最最重要的是与生活习惯息息相关。生活习惯病,是由生活陋习反复作用、累积恶化的结果。改正生活陋习,就要保持好的生活状态,方可保证健康的身体。

- 24.每天戴隐形眼镜不超过 8 小时 ..... 52
- 25.卧室内不放电器 ..... 54
- 26.屋子经常开窗换气 ..... 56
- 27.卧室内少养花 ..... 58
- 28.每天在家上网别过两小时 ..... 60
- 29.跳舞时间不要过长 ..... 62
- 30.尽量用双手发短信 ..... 64
- 31.每天看电视不超过三小时 ..... 66
- 32.想吸烟的时候就喝水 ..... 68
- 33.用白开水服药 ..... 71

### 第四章 卫生习惯

疾病虽然可怕,但我们日常生活中的不良卫生习惯更可怕!诸如随地吐痰、乱扔废弃物;用手指沾唾液数钞票、翻书、看报;冲人打喷嚏、众人面前口若悬河唾液四溅等等。这些不良卫生习惯都是疾病的罪魁祸首。为了身体健康,你得从改正不良卫生习惯开始。

- 34.干洗衣物晾过再穿 ..... 74
- 35.新衣服洗过再穿 ..... 76

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 36.家庭成员的内衣也要分开洗 ..... | 78  |
| 37.别在卫生间里久留 .....     | 80  |
| 38.厨房垃圾天天倒 .....      | 82  |
| 39.在公共场所注意卫生 .....    | 84  |
| 40.勤洗手 .....          | 86  |
| 41.用热水泡脚 .....        | 88  |
| 42.冬季为居室消毒 .....      | 90  |
| 43.私密部位天天洗 .....      | 92  |
| 44.修指甲时保留指甲小皮 .....   | 94  |
| 45.减少去洗头房的次数 .....    | 96  |
| 46.不用报纸包食物 .....      | 98  |
| 47.定期清洗鼠标和键盘 .....    | 100 |
| 48.定期清理冰箱 .....       | 102 |
| 49.注意宠物卫生 .....       | 104 |

## 第五章 美容习惯

爱美之心,人皆有之,但是如果为了美,从而损害了健康,那就有些得不偿失了。毕竟,在这个世界上,没有什么东西是值得我们用健康去换取的。养成良好的美容习惯,不仅可以让你更漂亮、更青春,也可以让你更健康。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 50.领带系松点儿 .....      | 108 |
| 51.佩戴合适的胸罩 .....     | 110 |
| 52.在办公室预备一双平底鞋 ..... | 112 |
| 53.出门要做防晒措施 .....    | 114 |
| 54.香水尽量少喷 .....      | 116 |
| 55.再忙也要卸了妆再睡 .....   | 118 |
| 56.烫发后要做养护 .....     | 120 |
| 57.每天轻轻按摩颈部 .....    | 122 |
| 58.用温水洗澡 .....       | 124 |
| 59.每半年检查一次牙齿 .....   | 126 |

## 第六章 工作习惯

都市的生活节奏就像火车一样,一次又一次地提速;办公室里的白领们也适应着社会的脚步,一而再地加快步伐。早上没时间吃早餐,午饭也是草草了事,晚上加班挑灯夜战……这一切种种不好的坏习惯,让这些时刻处于

战斗状态的人们在争取到事业机会、不菲收入的同时,更重要的东西却悄悄从他们身边溜走了。所以,我们就要养成良好的工作习惯,让自己的身体更健康。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 60.加班,适可而止 .....    | 130 |
| 61.工作一小时起来走一走 ..... | 132 |
| 62.常给眼睛解解渴 .....    | 134 |
| 63.经常活动手腕 .....     | 136 |
| 64.不在办公室里趴着睡 .....  | 138 |
| 65.重视午后工作餐 .....    | 140 |
| 66.应酬也要讲究养生 .....   | 142 |
| 67.在办公桌上放盆仙人掌 ..... | 144 |
| 68.离复印机远一点 .....    | 146 |
| 69.开车时候别憋尿 .....    | 148 |

## 第七章 心理习惯

这是一个焦虑的时代,所有的人都迫不及待……快乐也许只是一种生活态度,一种生活习惯。心理学博士凯伦·撒尔玛索恩女士说:“我们的生活有太多不确定的因素,你随时可能会被突如其来的变化扰乱心情。与其随波逐流,不如有针对性地培养一些让你快乐的习惯,随时帮助自己调整心情。”

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 70.经常开怀地笑一笑 .....     | 152 |
| 71.想哭的时候看一部悲剧电影 ..... | 154 |
| 72.定期给朋友们发邮件 .....    | 156 |
| 73.发火的时候先数十下 .....    | 158 |
| 74.情绪低落时不妨大声歌唱 .....  | 160 |
| 75.遇事不要想太多 .....      | 162 |
| 76.用正面的语言鼓励自己 .....   | 164 |
| 77.每天独处 5 分钟 .....    | 167 |

## 第八章 睡眠习惯

睡眠对于人来说,像食物、空气和水一样,是生活的必需品。可它未必肯乖乖地跟你合作。失眠与嗜睡,让人们在睡眠面前显得好“业余”。如何才能拥有“专业”睡眠?再不让自己在别人的鼾声里辗转难眠呢?

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 78.抽出时间闭目养神 ..... | 170 |
| 79.卧室的温度要适宜 ..... | 172 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 80.睡前喝一杯牛奶 .....      | 174 |
| 81.看完电视过一会儿再睡觉 .....  | 176 |
| 82.不蒙头睡觉 .....        | 178 |
| 83.关上灯睡觉 .....        | 180 |
| 84.醒后稍坐片刻起床 .....     | 182 |
| 85.在医生的指导下服用安眠药 ..... | 183 |
| 86.顺其自然入睡 .....       | 185 |
| 87.每天睡 7 个小时 .....    | 187 |
| 88.不赖床 .....          | 189 |
| 89.不趴着睡 .....         | 191 |
| 90.午饭 20 分钟后睡午觉 ..... | 193 |
| 91.吃点东西再熬夜 .....      | 195 |
| 92.不睡回笼觉 .....        | 198 |



目

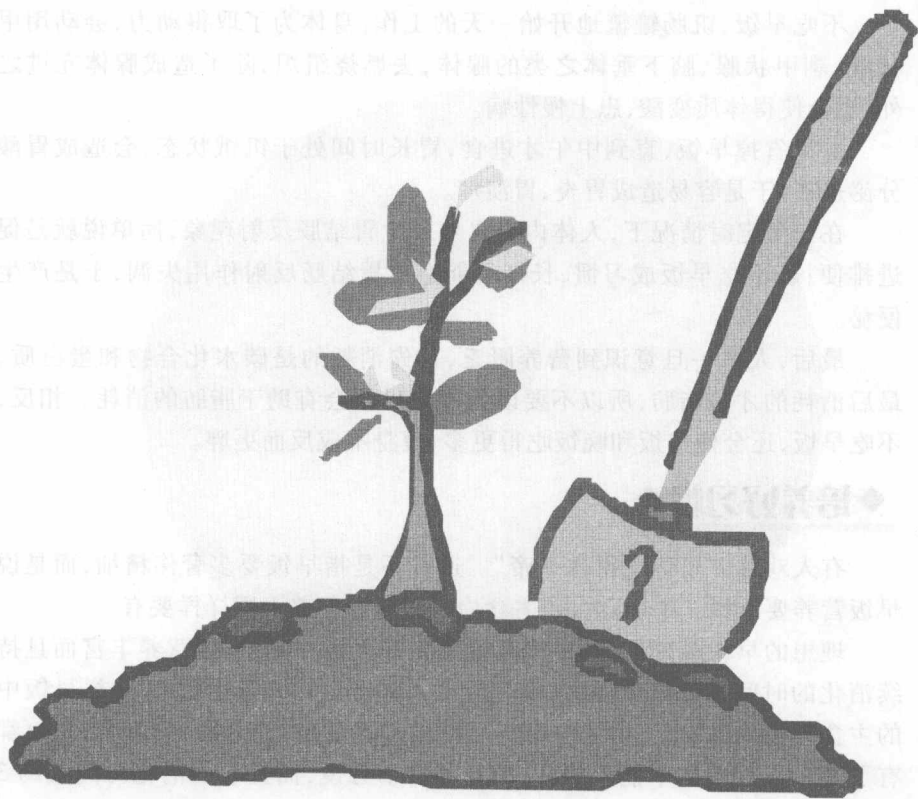
录



# 第一章

## 饮食习惯

病从口入。要想不生病,就得严把饮食关。你有没有好好吃早饭?是不是垃圾食物的爱好者?喜欢吃得又油又咸还贪凉?或者每天抱着易拉罐喝可乐?如果是这样的话,你可得注意了,要知道,这些不良的生活习惯很可能已经为你的健康埋下了隐患。只有改掉恶习,培养好的饮食习惯,才是“不生病”秘诀中的秘诀。



## 1. 早饭营养要全面

“早饭要吃得像皇帝。”这是营养专家们的饮食建议,很多年轻的上班族都不太注重早饭,随使用饼干对付一下,甚至不吃早饭,等到中午“补”回来。可事实上,早饭可以提供全天 30% 的能量和营养,是其他餐次补不回来的。而且,长期不吃早饭或在早上“糊弄”自己的胃,还会导致身体出现各种不适状况。

### ◆ 健康诊断 ◆

早饭是大脑活动的能量之源,如果没有进食早饭,体内无法供应足够血糖以供消耗,便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。

不吃早饭,饥肠辘辘地开始一天的工作,身体为了取得动力,会动用甲状腺、副甲状腺、脑下垂体之类的腺体,去燃烧组织,除了造成腺体亢进之外,更会使得体质变酸,患上慢性病。

如果省掉早饭,直到中午才进食,胃长时间处于饥饿状态,会造成胃酸分泌过多,于是容易造成胃炎、胃溃疡。

在三餐定时情况下,人体内会自然产生胃结肠反射现象,简单说就是促进排便;若不吃早饭成习惯,长期可能造成胃结肠反射作用失调,于是产生便秘。

最后,人体一旦意识到营养匮乏,首先消耗的是碳水化合物和蛋白质,最后消耗的才是脂肪,所以不要以为不吃早饭会有助于脂肪的消耗。相反,不吃早饭,还会使午饭和晚饭吃得更多,瘦身不成反而更胖。

### ◆ 培养好习惯 ◆

有人戏称,“早饭吃得像皇帝”。这并不是指早饭要多奢侈精细,而是说早饭营养要全面。牛奶、鸡蛋、主食、水果、蔬菜营养不同样样要有。

理想的早饭最好有粥,专家建议燕麦粥更好一些,不仅营养丰富而且持续消化的时间比较长,可以在粥里放五六颗红枣补充维生素 C,这样早饭中的主食和水果都有了,如果有时间可以做个番茄炒蛋,这样蔬菜和鸡蛋也都有了。早饭牛奶是不能少的,它的营养自不必说,而且它的消化时间大约 3 个小时,比粥多了一倍。主食最好选米饭或者薯类,要比面包馒头好一些。

为了能多睡一会,很多人宁愿把早餐放在上班的路上,或者在街边吃小吃或边走边吃。其实,早餐不仅要吃得营养,更要吃得健康。醒了就上路,路上吃早餐,这样的习惯对身体健康影响非常大。早餐前一个小时最好喝杯水,以帮助消化液的分泌,在上班的路上,细嚼慢咽是不可能的,走路的时候血液无法充分到胃帮助蠕动消化,很容易导致消化不良。总之,为了你的身体着想,早起一点吃顿早餐是绝对划算的。

## ◆生活提示◆

1. 早饭热量不宜过多。早饭的摄取量依体型、年龄不同会有些差异,不过,约 500 千卡左右是比较适当的,约占一天需要量的 30%。

2. 至少包含三大类食物。早饭 500 千卡的食物组合很多,但不要单吃一种营养素,至少要包含碳水化合物(如面包、馒头、稀饭)、蛋白质(如蛋、鱼类、豆腐等)、奶类(如鲜奶、酸奶),当然,配上蔬菜(如生菜、黄瓜沙拉等)、水果,就更均衡了。

3. 不要用果汁替代水果。早饭如果能准备水果是很棒的,但如果不方便,可以在其他两餐摄取,不要勉强以果汁代替水果,因为果汁含糖量高,且纤维素的含量要比新鲜水果少了许多,维生素也被大量破坏,营养价值远不及水果。

4. 避免早饭油脂过多。避免以油炸、油煎、油炒及重口味的食物当早饭,如薯饼、葱油饼、炒面等,以免给胃肠造成太大的负担,且增加血脂过高的危险。

5. 早饭样式要多变化。一成不变的早饭容易影响食欲,多变化作不同搭配,可以摄取到不同食物、不同营养素,较容易达到营养均衡。

6. 清粥小菜早饭也要注意。清粥小菜虽然没有油脂太高的问题,但配稀饭的酱菜、豆腐乳,营养价值低,而且太咸,钠含量太高,老年人不宜多吃;而且加工食品可能会添加防腐剂,常吃容易伤害肝、肾。

## 2. 晚饭少吃、早吃

晚饭,是很多上班族家庭每天团聚的时刻,很多在外忙碌了一天的人更是觉得无论如何晚上也要好好吃一顿,于是炒几个菜,来瓶啤酒,晚上八、九点钟方才放下碗筷。酒足饭饱之后又和家人围坐在一起看电视。看起来是一副其乐融融的景象,殊不知,你的健康已经被不健康的晚饭方式悄悄地偷走了。

### ◆健康诊断◆

晚饭如果吃得过饱,人体血糖、血中氨基酸及脂肪酸的浓度就会增高,从而促使胰岛素大量分泌。因为人们在晚上一般活动量较少,热能消耗很低,多余的热量在胰岛素的作用下大量合成脂肪,逐渐使人发胖。

尿结石与晚饭太晚有关。这是因为尿结石的主要成分是钙,而食物中含的钙除一部分被肠壁吸收利用外,多余的钙全部从尿液中排出。人体排尿高峰一般在饭后4~5小时,而晚饭吃得过晚,人们大都不再进行活动,因此晚饭后产生的尿液就会全部储存在尿路中,不能及时排出体外。这样,尿路中的尿液的钙含量也就不断增加,久而久之就会形成尿结石。

晚饭过多进食肉类,不但会增加胃肠负担,加上人在睡觉时血液运行速度大大减慢,大量血脂就会沉积在血管壁上,从而引起动脉粥样硬化,使人得高血压病。

同样,晚饭如果摄入过多热量可引起血胆固醇增加;晚饭的质量高又会刺激制造低密度和极低密度脂蛋白,把过多的胆固醇运送到动脉壁堆积起来,成为动脉硬化和冠心病的又一大诱因。

如果一天的副食品大部分由晚上一餐吃下,活动又减少,必然有一部分蛋白质不能消化,还有小部分消化产物不能吸收。这些物质在大肠内受到厌氧菌的作用,会产生胺酶、吲哚等有毒物质。这些有毒产物可增加肝肾的负担和对大脑的毒性刺激。而睡眠时肠蠕动减慢,相对延长了这些物质在胸腔内停留的时间,故促使大肠癌发病率增高。

更严重的是,晚饭过好、过饱,加上饮酒过多,很容易诱发急性胰腺炎,使人在睡眠中休克,就是身强力壮的人也会因抢救不及时而造成死亡。如果患有结石嵌顿、蛔虫梗阻以及慢性胆管感染等,则更容易诱发急性胰腺炎而

猝死。

晚饭过饱会使鼓胀的胃肠对周围器官造成压迫。而这些器官会将信息传给大脑,使大脑的细胞活跃起来,一旦兴奋的“波浪”扩散到大脑皮质的其他部位,就会诱发各种噩梦,使人感到疲劳,久之,还会引起神经衰弱等。

## ◆培养好习惯◆

晚饭要少吃。最好做一道养生汤,在饭前喝,然后再吃饭,一般吃到八分饱即可。

晚饭要早吃。尽量将晚饭安排在六点左右,而且在用过晚饭后4个小时内尽量不要睡觉。

晚饭要素吃。晚饭一定要偏素,以富含碳水化合物的食物为主,而蛋白质、脂肪类食品吃得越少越好。

## ◆生活提示◆

晚饭要少吃的原则并不适用于所有的人,例如以下人群就需要认真吃晚饭,给身体补充足够的营养了。

1.从事某些职业的人,如文、教、卫生、新闻及各类型脑力劳动者,即所谓知识群,晚饭后大多有开夜车的习惯,有的甚至工作和学习到夜间十一、二点,这样不但晚饭不能吃少,反而应适量加点夜餐。否则,到时候就会饥肠辘辘,影响工作和学习,对入睡同样有影响,甚至有饥饿感,还会造成胃肠疾病的发生或出现低血糖的现象,对健康是不利的。

这类人的晚饭食谱应以富含维生素C和膳食纤维的食物为佳。这类食物既能帮助消化,防治便秘,又能供给人体需要的微量元素,防止动脉硬化,改善血液循环,有利健康。

2.晚饭对于体质瘦弱的脑力劳动者更为重要,应该把晚饭作为他们补充营养的好机会。提高这类人群的晚饭质量,可以有效地改善身体的营养状况,这与晚饭摄入的营养物质更利于人体吸收有关。

3.孩子。晚饭距离第二天的早上相隔10小时左右,虽然说睡眠时无须补充食物,但孩子的生长发育却一刻也不会停止,夜间也是一样,仍需一定的营养物质。若晚饭吃得太少,则无法满足这种需求,长此以往,就会影响孩子的生长发育。可见,孩子的晚饭不仅不能少吃,还应吃饱吃好。

### 3. 垫点儿东西再喝奶

很多人由于早上起得晚来不及吃早饭，于是提前准备了一箱牛奶，早上出门前抓起一袋边走边喝，还在为自己既赢得了时间又补充了营养而沾沾自喜，却不知道，牛奶中的营养成分自己是一点也没有吸收到的。

#### ◆健康诊断◆

由于水在牛奶中占较大比重，空腹喝较多的牛奶，稀释了胃液，不利于食物的消化和吸收。另外空腹时胃肠蠕动很快，牛奶在胃肠通过很快，存留时间很短，其营养成分来不及吸收，就匆忙进入大肠，徒走过场。

而且，胃部在接收到食物刺激的信号时会分泌出大量的胃酸，而过多的胃酸导致蛋白质变性沉淀，营养更不易被肠胃吸收，严重情况将会导致消化不良和腹泻。

#### ◆培养好习惯◆

准备好牛奶的同时，也给自己准备一些小饼干、小点心、面包片或面包干，喝牛奶之前垫上一点儿，这样会让牛奶在你的胃中停留更长时间，你的肠胃会觉得舒服许多，而且也没有白白浪费牛奶中的大好营养。另外，由于食物提供了足够的热量，消化吸收又较缓慢并充分，使血糖持续较高水平，上午就会精力充沛。

#### ◆生活提示◆

1. 理想的早餐，应是蛋白质、高热量的膳食，数量不少于全天食量的30%。所以有喝牛奶习惯的朋友最好能改在午睡或晚睡前喝牛奶，可除弊兴利，更好地发挥其作用。

2. 牛奶可加热，但不要煮沸。因为煮沸后，有的维生素会被破坏，而且牛奶中的钙会形成磷酸钙沉淀，影响营养素被人体吸收。煮牛奶也有一定的学问，多数人会将白糖加入牛奶再加火同煮，这样会使牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下发生反应，生成果糖基赖氨酸，这种物质不会被人体消化吸收，反而对人体健康有害，所以煮牛奶应该等煮开牛奶后不烫手时再加糖。

3.牛奶中含有一种叫 $\alpha$ -乳白蛋白的“天然舒睡因子”，它有调节大脑神经和改善睡眠的作用。因此，专家建议在傍晚或临睡前半小时喝一杯牛奶，有安神作用，可以促进睡眠。可以想象，忙完一天的工作，喝上一杯温热的牛奶，伴随着幽幽的奶香，进入甜蜜的梦乡，这是何等温馨的感受，大家可以一试。“睡前一杯奶，入睡来得快”。

4.有些人对喝牛奶不习惯，身体不适应，喝后常发生腹胀、轻微腹痛和腹泻，这是一种“乳糖不耐受症”，克服的办法：一是可以通过由少到多，逐步增加喝奶量，以诱导乳糖分解酶的产生，慢慢适应；二是可以改喝酸牛奶，因酸牛奶经乳酸菌发酵后大部分乳糖已被分解。可以说，酸奶是更适合东方人饮用的奶制品。

5.一些人觉得奶粉比鲜牛奶更有营养，于是干脆用奶粉来代替鲜牛奶。事实上，奶粉是鲜奶经过浓缩、喷雾、干燥后制成的微细粉粒，其蛋白质、脂肪、无机盐等主要营养变化不大，但氨基酸的利用率有所下降，部分维生素和免疫球蛋白等活性物质遭到破坏，尤其是维生素C、B<sub>1</sub>破坏严重。因此，还是喝新鲜的牛奶更健康。



### ◆ 营养师建议 ◆

营养师建议：牛奶是日常生活中最常见的饮品，也是人体必需的营养素之一。牛奶含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，对人体健康有着重要的作用。在饮用牛奶时，应注意以下几点：首先，要选择新鲜的牛奶，避免饮用过期或变质的牛奶。其次，在饮用前应将牛奶加热，以杀死其中的细菌。最后，在饮用时应注意卫生，避免将牛奶洒在桌面上，以免污染。

