健康生活小百科

家庭珍藏版

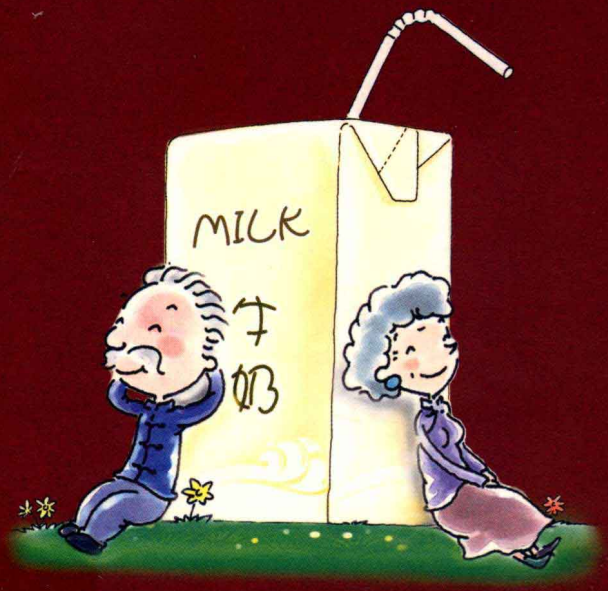
乳品与人生

DAIRY PRODUCTS AND LIFE

男人女人一生不断奶

牛奶是人类的保姆，健康的卫士，美丽的天使。因为，牛奶是亿万年来哺乳动物进化后的产物，同时也是人类生命的营养源。

贝帝／编著
福民、世通／策划



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY&COMMERCE ASSOCIATED PRESS

乳品与人生

DAIRY PRODUCTS AND LIFE

男人女人一生不断奶

牛奶是人类的保姆，健康的卫士，美丽的天使。因为，牛奶是亿万年来哺乳动物进化后的产物，同时也是人类生命的营养源。

贝帝／编著

福民、世通／策划

开书心语

这是一本被人性化、趣味化、视觉化了的乳品小百科，同时也是一本传意、传情、传智的休闲书，它所要传递的信息，不仅仅是乳品知识，如它的营养、功效、鉴别、禁忌等，还有对待乳品的一种科学方法和生活态度。同时，它还告诉人们对待饮用乳品的一个全新理念。

这个全新理念，就是：男人女人一生不断奶！

中华工商联合出版社

CHINA INDUSTRY&COMMERCE ASSOCIATED PRESS

策　　划:福民、世通
责任编辑:辛风
漫画插图:明哲
封面设计:明哲　Colion. Zhou

图书在版编目(CIP)数据

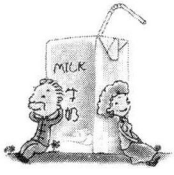
乳品与人生/贝帝编著. —3版. —北京:中华工商联合出版社,2007. 10
ISBN 978-7-80193-212-9

Ⅰ. 乳…　Ⅱ. 贝…　Ⅲ. 乳制品-基本知识　Ⅳ. TS252.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第151290号

中华工商联合出版社出版、发行
北京东城区东直门外新中街11号
邮编:100027　　电话:64153909
网址:www. chgslcbs. cn
北京朝阳印刷厂有限责任公司印刷
新华书店总经销

880×1230毫米　1/32　印张:5. 25　65千字
2007年11月第3版　2007年11月第1次印刷
ISBN 978-7-80193-212-9/Z·76
定　价:18.80元



前　言

《乳品与人生》第一版，在有关乳品专家指导下，从酝酿到完稿，历时两年，于2005年2月终于面世，甚是欣慰。

本次再版，再次得到各位专家、同仁的倾力帮助和资料支持，尤其是福民、世通两位先生的亲历亲躬和大智大慧，在此开门见山表示最诚挚的谢意。由于时间仓促，领域跨度大，如有疏漏、偏颇、冒犯之处还望多加海涵。此书出版，还特别得到了出版社上下一致的大力支持，在此一并表示谢意。

这是一本被人性化、趣味化、视觉化了的乳品小百科，同时也是一本传意、传情、传智的休闲书，它所要传递的信息，不仅仅是乳品知识，如它的营养、功效、鉴别、禁忌等，还有对待乳品的一种科学方法和生活态度。同时，它还告诉人们对待乳品的一个全新理念。

这个全新理念，就是：男人女人一生不断奶！

民以食为天，食以奶为先。牛奶是人类的保姆，健康的卫士，美丽的天使。“一杯牛奶强壮一个民族”，首先从强壮你我开始——无论是肉体的，还是精神的。

在编著这本书的过程中，有这样一种声音一直在我耳边回响：文以载道，物以咏志，它不仅担负着牛奶知识的传播和普及，也担负着一种深远的责任和道义！

笔者深知，漫野森林的成长，离不开肥沃的土壤和有生命力的种子。所幸的是，在本书出版后，终于得到了那些具有巨大开垦力和播种力的人的高度关注。这也算是一种难得的知遇吧！

此书希望尽一点菲薄之力，启发和影响人们投入到“一斤奶运动”中来，从今天做起，从喝牛奶做起，快乐健康人生，一天一斤奶！

2007年10月16日编者于北京

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

第一章 乳品全营养，人类最接近完美的食物

圣经中记载：当巴比伦国王奈布喀奈撒苦于病魔时，由神的指示，有如牛吃青草般尽量服食蔬菜而得痊愈。牛奶含有几乎全部已知的维生素及多种免疫活性因子，营养丰富而全面，曾被西方医学之父希波拉底称之为“最接近完美的食品”。 ——启示录

1. 圣经的奇妙启示 / 3
2. 牛奶的5大营养成分 / 4
   - 供给生命营养的蛋白质 / 4
   - 人体能量携带者的乳脂肪 / 5
   - 参与细胞多种活动的乳糖 / 5
   - 维持生命之本的钙 / 6
   - 调节人体机能的维生素 / 6
3. 牛奶与人体的3大生理需求 / 7
   - 牛奶与人体必需的蛋白质 / 7
   - 牛奶与人体维生素的摄取 / 9
   - 牛奶与人体的科学补钙 / 10
4. 如何克服乳糖不耐症 / 14

- 乳糖酶缺乏可导致乳糖不耐症 / 14
- 乳糖酶是可以恢复的 / 14
- 克服乳糖不耐症的几种方法 / 15

5. 每天一杯牛奶的19个妙处 / 18
6. 神奇的酸奶 / 20
7. 冰冻牛奶——含乳冰淇淋 / 21
8. 1公斤奶酪≈10公斤牛奶 / 22
- 奶酪的口味多种多样 / 24
- 营养丰富,吃了不会发胖 / 24
- 软硬奶酪,吃法不太一样 / 25

9. 航天员饮奶案例:每天3杯奶的"白色乐章" / 25
10. 中国体育巨星饮奶案例 / 26
- 姚明:为喝牛奶而进体校 / 26
- 刘翔:喝牛奶就像喝水 / 27
- 两个巨人的启示 / 28

第二章　乳品多功用,养颜瘦身又治病

埃及艳后用牛奶入浴,古罗马女子每日用在牛奶里浸泡过的面包擦脸,罗马皇帝的妻子每天要用牛奶洗澡,古代欧洲的美女对牛奶浴趋之若鹜,都是想让皮肤更美丽光滑,以葆青春常在。　　——启示录

1. 金玉良颜,会用牛奶的女人最迷人 / 31
- 为什么古代美女喜欢牛奶浴? / 31
- 牛奶美容的27个妙方 / 33
- 酸奶美容一招鲜 / 40

2. 减肥瘦身,常喝牛奶的人不易发胖 / 42
- 快乐而美丽的牛奶减肥 / 42

● 牛奶降低人体脂肪比例 / 43
3. 保健治病,牛奶是一种有特殊疗效的膳食 / 45
● 牛奶可以预防哪些病? / 45
● 牛奶可以治疗哪些疾病? / 57
● 如何摄入治疗用的牛奶? / 67
4. 牛奶食疗13个验方 / 67
5. 时尚的功能性酸奶 / 73
6. 演艺明星牛奶美容减肥案例 / 73
● 张曼玉打败年龄:一天3杯牛奶必不可少 / 73
● 关之琳:牛奶蜂蜜泡澡,奶酪红酒减肥 / 74

第三章　乳品新生活,男人女人一生不断奶

"不好意思,活这么久!"这是111岁高龄的日本宫崎县老人田锅说的一句名言。他是目前世界上最长寿的人,并获得了"吉尼斯世界纪录"证书。田锅老人的长寿秘诀非常简单:滴酒不沾,从不吸烟,更重要的是,每天必喝牛奶。无独有偶,诺贝尔奖获得者,俄国食品专家梅契尼柯夫在保加利亚著名的长寿村——莫斯利安村考察时发现,该村居民都有长期饮酸牛奶、吃酸乳酪等牛奶制品的习惯,村中的百岁老人比率非常高。　　——启示录

1. 牛奶是人类的保姆 / 77
● 人在"两个不会说话的阶段"全天候饮奶 / 77
2. 牛奶对孕妇和胎儿的影响 / 79
● 营养母体应该多喝牛奶 / 79
● 牛奶对胎儿生长发育很重要 / 80
● 牛奶与胎儿器官发育 / 82
● 牛奶与胎儿智力 / 84

● 牛奶与不利优生的妊娠反应 / 85
3. 牛奶对婴幼儿智力发育的影响 / 87
● 牛奶促进婴幼儿的智力发育 / 87
● 一岁幼儿每日所需牛奶营养素 / 89
4. 牛奶对青少年儿童身高的影响 / 93
● 牛奶是青少年儿童长高的最好食物 / 93
● 牛奶与中日青少年儿童身高逆转 / 96
5. 牛奶对中老年人健康的影响 / 98
● 中年人要不要喝牛奶? / 98
● 牛奶是老年人的长寿食品 / 99

第四章 乳品新魅力,巧妙调节人的精神生活

公元68年,罗马一条文献记载了牛鞭与牛奶混合可以使男人精力旺盛。著名的《爱经》中记载了一种壮阳的饮料,由奶酪、蜂蜜、糖、牛奶、甘草及一种洋葱球茎的汁调制而成。在马王堆汉墓出土的简书《十问》中,第二问就是"黄帝问于大成"。大成是神农时的帝师,精通房中之术,他告诉黄帝的锁精壮阳方法,就是多吃牛奶柏子鸟蛋雄鸡之类的食品。 ——启示录

1. 牛奶对现代人情绪的稳定 / 103
● 牛奶有很好的镇静和催眠作用 / 103
● 牛奶是健康情绪的天然食物 / 104
2. 牛奶对现代人性爱的暗示 / 106
● 牛奶也是性中物 / 106
● 牛奶的核黄素与性生活 / 108

第五章　乳品大战略，一杯牛奶事关民族大业

早在20世纪初叶，美国人就制定了一个“金字塔饮食”，这个金字塔饮食曾指引和影响了美国人的饮食选择，从学童到老人，都要遵循这个金字塔饮食原则。这个金字塔饮食分成4层，而牛奶则排在这个金字塔的第3层，每天建议吃2~3份。

——启示录

1. 日本的“一杯奶强壮一个民族” / 113
2. 美国的“三杯奶运动” / 115
3. 印度的“白色革命” / 118
4. 中国的“一斤奶运动” / 119
   - 学生饮用奶计划 / 119
   - 每天一斤奶，强壮中国人 / 121
   - 中国与世界发达国家奶类消费的比较 / 123
   - 中国牛奶物超所值 / 124
   - 中国乳业的“三个阵痛” / 125
   - 中国牛奶为亚洲赢得第一枚乳业金牌 / 127
   - 中国首个高科技乳品研究院诞生 / 129

第六章　乳品新提示，凡有诱惑就会有陷阱

牛奶是人类的保姆，健康的卫士，美丽的天使。牛奶是人类一生中生长发育全过程最适宜的食物，几乎没有任何食品可以与牛奶相比拟，它含有人体生长发育所需要的全部营养要素。因此，牛奶是最佳食品的选择。

——启示录

1. 牛奶鉴别，挑选时不要被炒作所迷惑 / 133
   - 发达国家“好牛奶”的标准 / 133
   - 如何识别掺假牛奶？ / 134

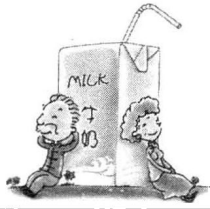
- 超高温灭菌奶与巴氏杀菌奶的区别 / 135
- 如何选购适合食用者的奶粉？/ 136
- 怎样识别奶粉质量的优劣？/ 137
- 怎样识别假奶粉？/ 139
- 配方奶粉与普通奶粉有何区别？/ 139
- 奶粉和炼乳的区别 / 139
- 酸奶与含乳饮料的区别 / 140

2. 牛奶禁忌，烹调饮用牛奶有科学 / 140
- 喝牛奶7大忌讳 / 140
- 对牛奶的6个误解 / 143

3. 特别需要多喝牛奶的14种人 / 146
- 肝脏不好、容易疲倦的人 / 146
- 肠胃不好、营养不良的人 / 147
- 体质弱的人 / 147
- 生活节奏紧张的人 / 148
- 孕妇和产妇 / 149
- 患胃病的人 / 150
- 职业司机 / 150
- 满周岁的孩子 / 151
- 少年儿童 / 151
- 长时间操作电脑的人 / 152
- 养颜美容的人 / 153
- 视力不良的人 / 153
- 吸烟者和粉尘作业者 / 154
- 体力劳动的人 / 155

后　记 / 156

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



第一章

乳品全营养，人类最接近完美的食物

圣经中记载：当巴比伦国王奈布喀奈撒苦于病魔时，由神的指示，有如牛吃青草般尽量服食蔬菜而得痊愈。牛奶含有几乎全部已知的维生素及多种免疫活性因子，营养丰富而全面，曾被西方医学之父希波拉底称之为“最接近完美的食品”。

——启示录

1. 圣经的奇妙启示

据圣经中记载：当巴比伦国王奈布喀奈撒苦于病魔时，由神的指示，有如牛吃青草般尽量服食蔬菜而得痊愈。美国女神学博士安威格摩尔，发现小麦的青苗中含有很多营养素，便用麦苗做成青汁，令严重的癌症患者每日饮服4杯，竟奇迹般地使病者痊愈。

按说，麦苗中并不含有什么治癌剂，而是将肉食停止，给予这种偏碱性并含有丰富维生素的青汁，使血液由酸性转为碱性，这样即可阻止癌细胞的繁殖和扩散。

由上可知，癌症并不可怕，可怕的是我们日常饮食中，摄取了太多的酸性食物，如肉类、蛋、糖、酒及海产品等，使我们的血液酸性加重，而成为癌细胞侵入、生长的最佳环境。因此，只要我们能实施蔬食、粗食，使我们的血液呈微碱性，那么癌这个可怕的东西，便与我们无缘了。

牛奶含有几乎全部已知的维生素及多种免疫活性因子，营养丰富而全面，曾被西方医学之父希波拉底称之为“最接近完美的食品”。牛奶中的矿物质是以碱性元素为主，所以

牛奶是碱性食品，有调节人体酸碱平衡的作用，体内环境稳定是防病抗病的基础，也是抗疲劳，延缓衰老的基础。

这与圣经中神的指示，有异曲同工之妙。

2. 牛奶的5大营养成分

牛奶中含有人体生长发育及代谢所必需的营养成分，所含营养价值几乎全部能被人体消化吸收，被人们称作完全营养食物。世界卫生组织也把人均乳品列为衡量一个国家人民生活水平的主要指标。

一个人每天喝两杯牛奶，即500毫升，能获得优质蛋白16.5克，脂肪17.5克，糖22.5克，钙600毫克，维生素A20国际单位，维生素D10国际单位，维生素$B_1$0.5毫克，维生素$B_2$0.8毫克，能满足人体每天需要的动物蛋白质约50%、热能约30%、钙约50%，以及可满足每天所必需的氨基酸。

专家建议：一个成年人应每日摄入800毫克钙，而提供这些钙需要660毫升牛奶，或者114克干酪，或者6.2千克牛肉，或者29个鸡蛋，或者6.2千克西红柿。

牛奶含有5大营养成分：

●供给生命营养的蛋白质

蛋白质是牛奶的重要营养物质，鲜牛奶的蛋白质含量为3.4%，主要包括酪蛋白、乳清蛋白和脂肪球膜蛋白三种。乳

蛋白的消化吸收率一般为97%～98%，属完全蛋白。牛奶中还含有人体必需的8种氨基酸，且比例适当，一个人每天摄入500克牛奶，就可以提供每日推荐量的全部必须氨基酸。它能供给机体营养，执行保护功能，负责机械运行，控制代谢过程，输送氧气，防御病菌的侵袭，传递遗传信息。

特别是牛奶经过发酵以后，发酵产生的乳酸使乳蛋白质形成微细的凝块，更易于被人体消化吸收。另一方面，在乳酸菌的作用下，酪蛋白可发生一定程度的降解，其游离氨基酸的含量和肽增多，蛋白质生物价得到提高。

●人体能量携带者的乳脂肪

牛奶中脂肪含量约占3.6%，且呈乳糜化状态，以极小脂肪球的形式存在，摄入人体后可经胃壁直接吸收，这对婴儿的生长特别有利。乳脂肪是一种消化率很高的食用脂肪，它能为机体提供能量，保护机体。乳脂肪不仅使牛奶具备特有的奶香味，而且其中还含有多种脂肪酸和少量磷脂，脂肪酸中的不饱和脂肪酸和磷脂中的卵磷脂、脑膦脂、神经磷脂等都具有保健作用。

●参与细胞多种活动的乳糖

乳糖是哺乳动物乳汁尤其牛奶中特有的碳水化合物，其他食物中不含乳糖，含量为4.9%左右。乳糖的营养功能是提供热能和促进矿物质如钙、镁、铁、锌等的吸收，对于婴儿智力发育非常重要，另外钙的吸收程度与乳糖数量成正比，乳糖

被认为是除维生素 D 以外另一促进钙吸收的因子。丰富的乳糖含量,能起到预防佝偻病的效果。

乳糖是经乳糖酶分解成单糖后被人体吸收的。婴儿在出生时体内含有很多乳糖酶,以后逐渐减少。因此如果人体长期不喝牛奶,就会造成消化道内缺乏乳糖酶,这时饮用牛奶后就会发生乳糖不耐受症,引起腹泻。

●维持生命之本的钙

牛奶中含有丰富的钙,含量为 120 毫克/100 克,且钙磷比例适当,有利于钙的吸收,所以牛奶是钙质的最好来源。如果每天饮用 250 克牛奶,就可以补充 300 毫克左右的钙,达到推荐供给量的 35%,这对解决中国人膳食钙缺乏具有重要意义。

●调节人体机能的维生素

维生素对维持人体正常生长及调节多种机能具有重要作用,人体是不能自行合成维生素的,必须从食物中摄取。而牛奶中含有几乎已知的所有维生素。如维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_{12}、维生素 D、泛酸等。其作用有:

维生素 A——促进正常生长与繁殖,维持上皮组织与视力正常。

维生素 C——抗坏血病。

维生素 D——能调节和代谢骨骼组织中造骨细胞的钙化

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com