识别酸奶有“步数”

酸奶一直是健康界的宠儿,多数消费者都知道喝酸奶能补充蛋白质和钙质,还能补充肠道益生菌。那么,你知道什么是酸奶吗?

酸奶,学名叫发酵乳,是以生牛(羊)奶或奶粉为原料发酵而成的乳制品。目前市面上的酸奶品牌很多,种类更是数不胜数。这些包装、规格、口味各异的酸奶首先可以根据是否含有活菌,分为活菌型和杀菌型。

活菌型酸奶

这种酸奶中含有活性乳酸菌,需要冷藏保存,保质期往往只有二十天左右。

杀菌型酸奶

杀菌型酸奶是近一两年来兴起的酸奶新品种。这种酸奶经过乳酸菌发酵后又进行了灭菌处理,不含活菌,因此常温保存即可,而且保质期比较长,可达数月。

市面上除了真正的酸奶,还有一些所谓的“酸酸乳”“乳酸奶”等伪酸奶。这些产品只是口味类似酸奶,但不是真正意义上的酸奶。

这类产品基本是由水、少量牛奶或奶粉、白砂糖、乳酸或柠檬酸等成分配制而成,由于它含奶量很少,实际上属于饮料,而不是乳制品,也不含活菌,营养价值比较低,购买时要与真正的酸奶区别开来,不要觉得口味好就是有营养。

还有一类被称作“活性乳酸菌饮料”的畅销产品。这类产品奶含量也不高,但含有数以亿计的活性乳酸菌。

大家喝酸奶一是为了奶中的多种营养素,二是为了益生菌。活性乳酸菌饮料可以说是主打其中的一个方面,也就是益生菌。

选好酸奶注意三点

1.食品标签

标签要看配料表第一位是不是生牛乳,如果是水,就要当心是披着酸奶外衣的饮料了。

另外要看是不是活菌型产品,如果喝酸奶是为调节肠道菌群,那灭菌型产品可没多大用处。

2.生产日期

生产日期不仅是看有没有过期,还要看购买时距离生产日期有多久。

酸奶生产完成后,其中的活性乳酸菌就会逐步衰减,即使低温冷藏也无法完全阻止其死亡的脚步,所以距离生产日期越长,意味着活菌数量越少。

3.储存环境

酸奶的储存环境非常重要,如果是需要低温冷藏的产品,商户长期置于室温下,很容易发生变质。

喝酸奶需注意两点

1.酸奶不能加热

有些人怕吃生冷的东西,酸奶从冰箱拿出来时比较凉,就索性像牛奶一样热一热再喝。如此一来酸奶中的乳酸菌便会死亡殆尽,不仅口感变差,营养价值也会大打折扣。

2.酸奶含有一定量的添加糖,要适量喝。

《中国居民膳食指南(2022)》中建议每天膳食中添加糖的摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。市面上的普通酸奶每百克含糖10多克,可见,酸奶虽好,却不宜过量食用。乳酸菌饮料的含糖量每百毫升15克左右,同样也需要注意不宜过量饮用。(马冠生)

服中药期间能否吃绿豆

绿豆是居家常用食材,然而民间有“服用中药期间不能吃绿豆,否则会降低药效”的说法,这种说法是否正确?

绿豆本身就是一味中药,性甘、寒,具有清热祛暑、解毒功效。《本草纲目》记载:“绿豆解金石、砒霜、草木一切诸毒。”现代《中药学》教材也记载:“绿豆解药食中毒。”因此,从严格意义上说,绿豆解的是药物与食物中的毒,而不是解药性。既然绿豆不是解药性,那么服用中药期间能吃绿豆吗?不能一概而论,关键要看具体疾病和所服用药物的寒热特性。

如果疾病性质属热,药物性质属寒,例如中暑、热性便秘或急性炎症疾病患者出现红肿热痛等症状时,采用清热类中药治疗,此时食用绿豆在一定程度上还可以增强药物的疗效。如果疾病性质属寒,药物性质属热,例如感冒出现恶寒发热、受寒后腹痛、腹泻、痛经、关节冷痛以及其他症状,此时需要服用温散或温补的中药治疗,则暂时不要食用绿豆,否则会导致药效降低,甚至会加重病情。由此可见,绿豆作为一种药食同源的食品,用对了才能达到效果,用错了则可能会起反作用。

注意,绿豆性偏寒,脾胃虚寒、身体阳虚者不宜食用。 (李红 王冬梅)

四方面 养成健康生活方式

今年9月1日是第17个“全民健康生活方式日”。9月,丰泽区卫健局将开展全民健康生活方式月系列活动,活动主题是“三减三健,从我做起”,即减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼,倡导每个人都是自己健康的第一责任人。《公民健康素养66条》指出,健康生活主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

核心知识

(1)食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养,促进健康目的。

(2)健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度,最大心率=220-年龄,每周至少运动3次。

(3)戒烟越早越好,任何时候戒烟对身体都有好处,都能够改善生活质量。

(4)成年人一天饮用的酒精量不超过15克。

(5)积极参加社会活动有助于保持自身的心理平衡状态。

健康行为

(1)养成良好的健康生活方式,生活有规律,无不良嗜好,讲卫生、不迷信。

(2)平时注意保健、生病及时就医。

(3)运动应适度,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。

(郑巧伟 陈燕华 郭剑平/整理)

预防“类风湿”复发 秋季更需调养

秋季,早晚温差逐渐加大,天气由湿润转为干燥,是类风湿关节炎患者的高发期。此时,患者应充分认识这一气候变化特点,并尽早进行调养。

固护阳气 祛除寒湿

寒湿病邪可痹阻气血运行,是导致类风湿关节炎的罪魁祸首,即“不通则痛”;类风湿关节炎病情发展变化也与寒冷潮湿天气有着很大的关系。虽然目前已经是秋季,但自然界阳气依旧旺盛,类风湿关节炎患者应继续通过口服药物、针刺艾灸、推拿按摩、穴位贴敷等方法,刺激人体经气,养体内阳气,祛除寒湿病邪,防止类风湿关节炎病情反复。

养护阴液 生津润燥

脾主肌肉,肝主筋,肾主骨,肌肉、筋脉与骨骼的健康离不开阴血的滋养濡润。在临床中也可以看到,不少老年类风湿关节炎患者尽管病情比较稳定,但依旧会感到关节肌肉疼痛,这大多是由于脾肾不足或肝肾阴虚,导致肌肉、筋脉与骨骼失养所引起。

立秋后,自然界的阳气开始沉降,虽然盛夏的湿热尚未消退,但秋燥渐起,而秋燥最容易耗伤人体津液阴血。类风湿关节炎患者应该继续多吃一些具有养阴生津润燥作用的食物,如百合、山药、莲子肉、银耳、枸杞以及梨、桃、葡萄等,同时还要保持轻松愉快的心态,避免焦虑、抑郁等不良情绪。 (韦尼)

品牌展示