

# 牛奶并非越浓越有营养

## 加糖助消化、必须煮沸喝等都是错误说法

最近,多家网站竞相转载一篇题为《害死人的十大日常喝牛奶方法》的文章,列举了多种饮用牛奶的不当方式,其中一些甚至会让牛奶“由益变害”威胁健康,在老百姓中引起巨大反响。为此,记者采访了一些专家,从专业的角度为大家解读几个喝牛奶的误区。

### ◆用牛奶服药

用有营养的东西送服药物就一定有好处?孩子不愿吃药就放入牛奶中让其服用?这些想法大错特错。首都医科大学附属北京朝阳医院药事部药师孔繁翠表示,牛奶能明显地影响人体对药物的吸收速度,对四环素、土霉素等抗生素的吸收和优降宁等降血压药物的效果都有影响,所以在服药前后的1小时~2小时内最好不要喝牛奶。

### ◆瓶装奶晒太阳可增加维生素D

这种观点有些荒谬。多晒太阳是专指人,人多晒太阳可以补充维生素D,能更好地促进牛奶中钙的吸收。而给牛奶晒太阳不仅不会增加维生素D,还会破坏其中最怕光的B族维生素和其他营养物质,得不偿失。



### ◆牛奶越浓越营养

许多人认为牛奶越浓,营养价值就越高。不少商家为迎合消费者的这种心理,人为添加香精、奶粉、增稠剂和稳定剂等,使牛奶的味道变得十分香浓。实际上,新鲜牛奶的浓度不会让人感到“糊嘴”,配方奶粉在冲泡上也有严格的水、粉比例。日常饮用中,不必刻意多加奶粉,否则会使乳糖含量超标,加重脏器负担,引起婴幼儿腹泻等情况出现。

### ◆加糖越多越好消化

牛奶加不加糖,加多少糖完全可以在适度的条件下根据个人喜好添加,和消化关系不大。如果认为牛奶太腥,加糖后口感好,可依据每100毫升牛奶5克~8克糖的原则添加。

### ◆酸奶可以喂养婴儿

酸奶的营养价值虽高,但不适合用来喂养婴儿。1岁以下的婴儿消化机能没有完全发育,不能充分吸收酸奶中的乳酸菌,尽量别喝;1岁以上的孩子可根据体质的不同适当喝一些。酸奶属于冷饮类,孩子肠胃功能较弱,不适合吃太凉的食物。

### ◆牛奶必须煮沸

将买回来的牛奶煮沸再喝,可以消毒杀菌,这是很多人的普遍认识。中南大学湘雅医院营养科教授李惠明告诉记者,市面上销售的正规牛奶都是已经过杀菌处理的产品,完全不必再次煮沸。如果实在不放心,将牛奶在70摄氏度时煮3分钟,50摄氏度时煮6分钟就可以达到消毒目的。(据《生命时报》)



专  
答  
疑

“三八”节,爱民医院给全市妇女送礼物

## 妇科 五大妇科疾病免费检查

爱民医院在三八国际妇女节来临之际,送给全市妇女一份节日礼物——五大妇科疾病免费检查,包括:1.常规妇检;2.尿常规;3.白带常规;4.早孕检测;5.数码阴道镜检查。另外,宫、腹腔镜微创治疗妇科疾病手术费用减半,TCT宫颈筛查优惠30%等系列优惠活动。

爱民医院妇科专家在这个特别的日子里温馨提示:很多女性患病后羞于启齿,从书上、网上找资料,自己揣测病情,自我诊断、擅自用药,病情恶化后,才不得不去医院。一位28岁的女士,一年前出现外阴瘙痒、有恶臭分泌物的症状,自己怀疑是炎症,买了一些消炎药

物,用药后病情时好时坏。去年10月,她突然发现内裤上有不明血丝,到医院检查才知道已发展为宫颈癌。

由于很多妇科疾病症状都有相似之处,须经过专业医生和科学的检测、诊断,根据患者的检查结果确定病因,量身制订合理化治疗方案,通过调节患者的作息、饮食,治疗与巩固双管齐下,从而帮助患者尽快康复。

爱民医院拥有先进的宫腔镜、腹腔镜、微米光和LEEP刀技术,治疗妇科疾病,以其损伤小、恢复快等多种优点受到广大患者的欢迎和好评,即使未曾生育的女性一样可以放心治疗。

## 胃肠科 饭后打嗝泛酸要及时就医

患者问:我吃饭后总是打嗝、泛酸,还觉得咽部有灼热感,请问这是怎么回事?

鹤壁市爱民医院胃肠科专家回答:如果不舒适经常出现,可能是反流性食管炎引起的症状。正常情况下,胃酸只存在于胃中,当胃酸反流入食管时引起灼烧或刺激食管而产生烧心感,俗称“烧心病”,常常发生于饭后,是由于食管括约肌张力减弱或胃内压力高于食管而引起。

胃内酸性内容物反流至咽部或口腔时,咽部产生异物感、阻塞感或灼热感,并常伴暖气、打嗝、酸呛不适(泛酸)等症状,并可出现吞咽困难,甚至吞咽疼痛等症。夜间熟睡时,如有反流物进入气管,可出现阵发性咳嗽,甚至引发哮喘,如不积极有效地对症治疗,严重时可能出现慢性食管出

血、穿孔或狭窄等并发症。应到医院做检查以确定病因并进行治疗。

爱民医院拥有先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,为胃病患者解决了检查所带来的痛苦,这两种检查方法准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦检查各种胃肠疾病。患者只需吹一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺杆菌及其数量,而且还能用于药物疗效的观察,极大地提高了胃病的诊疗水平。另外也很适合老年人、儿童、心脏病和传染病患者,但检查前须空腹。

爱民医院专家提醒:在胃区或消化道不适的时候,应尽早检查,弄清病因,对症治疗,防止病情发展。

春季天气无常

## 谨防肾衰竭加重

春季天气变化多端,肾衰竭患者需要小心病情的加重,特别是浮肿明显或病情严重的患者,应卧床保证足够的休息时间,同时还要进行适当的活动,避免病情的进一步恶化。

近日,到河南誉美肾病医院就诊的肾病患者日益增多,原因多是天气变化太快导致病人的抵抗力下降,加速了肾病的恶化速度。河南誉美肾病医院专家建议,慢性肾炎患者在发作期应卧床休息,特别是浮肿明显或病情严重的患者。肾衰竭患者更需卧床休息,既利尿,又能减少心力衰竭、高血压等并发症的发生。此外,肾病患者在恢复期应逐渐增多活动,使肌肉逐步恢复正常,建议进行一些增强体质的锻炼,如做广播操、打太极拳等非剧烈运动。肾病患者应避免剧烈运动,因为剧烈运动会造成肾脏损伤,严重的还会导致急性肾衰竭。

春季气温的变化很无常,因此,河南誉美肾病医院专家建议,肾病患者应随着天气的变化及时增减衣服,防止呼吸道感染的发生,同时要注意个人卫生和皮肤清洁,养成良好的生活习惯,戒烟戒酒,并且定期复查。如果因为生活习惯问题导致肾衰竭加重,就后悔莫及了。

网站: www.hntjsbyy.com

电话: 0392-7221333

800-9191-555



河南誉美肾病医院  
专家建言

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yjkw@163.com

鹤壁市健康教育中心  
保健与健康讲座

## 4招打造健康厨房

厨房不卫生很容易为细菌繁殖提供适宜条件,人们一旦吃了腐败变质的食品,有可能引起胃肠道疾病,甚至食物中毒。打造健康厨房,不妨采用以下四招。

### ◆保持通风透气

粉尘、有毒气体密度最大的地方不是在工厂、街道,而是在天天都离不开的厨房里。因为煤气或液化气燃烧后在空气中会产生多种对人体有害的气体,因此,平时不做饭时最好少进厨房。让厨房保持良好的通风,若条件允许,可适当多使用电炊具。

### ◆餐具用后立即洗

有些人早餐后急着上班,常常把用过的餐具往餐桌上一扔就出门了,等到做第二顿饭时再清洗。其实,每天都要使用的器皿,使用后应立即清洗,洗干净后最好放在消毒柜里消毒。

整理厨房的杂物时,一些零碎的小东西,比如筷子、勺子、保鲜膜等,最好先放在固定形态的容器中,然后进行分类整理。

### ◆厨具做好保养

厨房主要的备膳、料理均在台面上进行,要经常用清洁布或质地粗糙的刷子刷洗台面,但煤气炉台面大多为不锈钢或珐琅材质,应以中性清洁剂或质地较细的去污液清洗,而水槽最好用棉布擦拭,不锈钢龙头污垢太多的话可用牙膏擦拭。

做完最后一道菜时,不要马上关掉抽油烟机,要将残余的油烟气尽量排完;关掉开关时顺手擦洗抽油烟机面板。

### ◆小家电常清理

给消毒柜、电饭煲、冰箱等家电打扫卫生时首先要拔下电源插头,然后再用软布擦拭。微波炉用湿布蘸点清洗剂轻轻擦拭,别用坚硬材料的布和腐蚀性较强的洗涤剂。

清洗微波炉内部时,可放入一杯清水,煮三分钟,因为水蒸气有助于清除污渍。转盘和支架可用蘸有清洁剂的抹布擦拭,拭净后务必晾干。

鹤壁市春天保健用品有限公司协办



## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫

该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。

不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时  
意外怀孕援助热线:

3326120

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
- 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

## 免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531  
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784  
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510