

健康知识

健康提醒

挑选既有营养又适合自己的牛奶

当人们感到牛奶的“面孔”和口味千篇一律的时候，众多营养型、功能型牛奶正悄然走进市场。但主妇们站在琳琅满目的牛奶柜台前，五花八门的包装、花样翻新的概念，却总让她们感觉是“雾里看花”，究竟哪种牛奶更适合家人喝呢？中国奶业协会常务理事南京贤和美国《美好饮食》杂志专栏作家丽莲·洛里斯博士教大家从纯度、成分、口味、包装四方面，挑选既营养又适合自己的牛奶。

纯度：蛋白质含量达标才能叫“牛奶”

纯牛奶顾名思义是100%的牛奶，不含水，其蛋白质含量一般在2.9%左右。因此，购买时看清蛋白质含量，是挑选好牛奶的首要标准。除此以外，市场上还有一种含乳饮料，消费者选购时应注意两者的区别。一般来说，标有“饮料”、“饮品”、“含乳饮料”等字样的是含乳饮料，里面有少量牛奶，还勾兑了调味料、水等，营养价值比牛奶差得多，蛋白质含量仅为1%左右。由于乳饮料与纯牛奶营养差别悬殊，孩子不可以长期把它当纯牛奶饮用。

酸奶是用纯牛奶发酵制成的，因此也属纯牛奶。酸奶和牛奶的不同之处主要是它加了乳酸菌，研究发现，乳酸和钙结合时，最容易被

人体吸收，因此酸奶很适合青春正在发育的青少年饮用。但有些酸奶添加了糖来调味，热量比纯牛奶高些，一次最好别喝太多。

成分：功能饮料根据需求选

在功能上，乳制品市场上概念迭出，有特浓奶、高钙奶、OMP奶等。举例来说，OMP是牛奶中微量存在的一种天然活性蛋白，它能增强骨密度、延缓骨骼衰老。南京贤表示，功能牛奶是今后的发展趋势，鼓励大家喝。

根据含脂量的不同，牛奶还分为全脂、部分脱脂、脱脂三类。洛丽

斯博士推荐，低脂或脱脂牛奶特别适合需限制和减少饱和脂肪摄入量的成年人饮用，可降低患心脏病的风险。不过，2岁以下婴儿脑部的发育需要额外脂肪，应该喝全脂牛奶。

口味：果味牛奶别当正餐

根据是否含有添加物，牛奶还分为纯牛奶、调味奶两大类。很多青少年对牛奶的口味比较挑剔，牛奶厂商就设法改变牛奶的味道，往牛奶中加入一些果汁、麦芽、可精等添加物，这类产品就是调味奶，一般牛奶含量在80%左右。从

营养平衡、酸碱度、摄取糖分和保护牙齿的角度来说，不提倡儿童喝太多。中国人习惯在早餐或睡前饮用牛奶，如果这两个时间段的牛奶饮用量达不到标准，也可在白天适当用含乳饮料作为补充。

包装：利乐砖易保存，屋顶包口感好

南京贤告诉笔者，目前市场上的牛奶包装主要有屋顶包、单层塑料软袋、利乐砖或利乐枕三种。

屋顶包属于纸塑复合包装，因外形像小房子而得名，里面装的是巴氏消毒奶，是原奶经过低温杀菌制成的，口感最好，但对冷藏条件要求较高，要求在4℃左右存放，且不能超过15天。这种奶适合对口感要求高的人。单层塑料软袋中装的也是巴氏消毒奶，也需冷藏，其保质期更短，一般为1天~2天，但价格便宜又新鲜，适合能坚持每天购买牛奶的人。而利乐包装能够隔绝空气、光线和细菌，其中的高温杀菌奶(UHT奶)可以在常温下存放，而且保质期较长，利乐枕可达到45天，利乐砖则能放6个月。利乐枕携带最方便，适合出游时饮用；利乐砖保质期长不易过期，适合工作忙碌无暇经常购物的人。洛里斯博士则建议，最好选择不透明容器包装的牛奶，可减少B族维生素的损失。

(张丽红)



红薯最好中午吃

经常吃红薯有很多好处，但吃红薯也有讲究。

营养师孙晶丹认为，红薯最好在午餐时段吃。这是因为我们吃完红薯后，其中所含的钙质需要在人体内经过4小时~5小时进行吸收，而下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。于是，在午餐时吃红薯，钙质可以在晚餐前全部被吸收，不会影响晚餐时其他食物中钙的吸收。

加工红薯时，一定要蒸熟煮透。因为红薯中淀粉的细胞膜不经高温破坏，难以消化。再者，红薯中的气化酶不经高温破坏，吃后会产生不适感。

在柿子盛产的秋季需要注意，红薯和柿子不宜在短时期内同时食用，至少要相隔5个小时以上。因为，红薯中的糖分在胃内发酵，会使胃酸分泌增多，和柿子中的鞣质、果胶反应会发生沉淀凝聚，产生硬块，量多严重时可使肠胃出血或造成胃溃疡。如果感觉胃部不适，一定要去医院，看看是否有胃出血或胃溃疡。

(徐兰霞)

流感为何易于冬季流行

流感在北半球每年流行一次。就在上周开始出现几个病例之际，科学家们也许终于知道了为什么冬季是流感季节的原因。流感病毒似乎在寒冷、干燥的空气中存活时间较长，而且在寒冷天气中我们体内分泌黏液迟钝，无法将病毒清除。

令人惊讶的是，直到上周公布了相关研究报告，科学家们才解决了流感如何传播、为什么流感每年要在冬季光顾每个半球的基本问题。纽约西奈山医学院的彼得·帕莱塞领导的研究小组使数百只豚鼠在不同的温度和湿度下接触一种人类流感病毒。他们把豚鼠放在笼子里，使空气从生病的豚鼠流向健康的豚鼠。这解决了长期以来人们争论的一个问题：流感只能通过空气传播，还是需要身体接触才能传播？帕莱塞说：“流感只在它们呼出的气体中传播。患上流感的豚鼠不咳嗽，也不打喷嚏。”

研究小组发现，在室温下，流感的传播在湿度相对较低(20%~35%)时达到高峰，湿度为65%时又达到高峰。流感在湿度为50%左右时不那么容易传播，在湿度超过80%时根本不传播。

但是，较于湿度，温度是个更为重要的因素。在湿度一定的条件下，温度为5摄氏度时动物会患上流感，而温度较高时流感病毒却无法侵入。这可能是因为在温度较低的情况下，患病动物的鼻子携带病毒的时间要长两天。

黏液通常通过人体的呼吸道向上流动，将污染物清除。帕莱塞说：“当冷空气侵袭我们的上呼吸道时，黏液会变得比较黏稠，所以我们就无法像通常那样轻易地清除病毒。”

(王建霞)

诚 聘

鹤壁仁泰三胞房地产开发有限公司因业务发展需要，现招聘以下人员：

1. 工程预算人员 2 名 (建筑经济管理专业或工程造价专业)；
2. 工程管理人员 3 名；
3. 物业会计 3 名；
4. 物业主管 2 名。

以上人员男女不限，要求大专以上学历 (有实际经验者优先)。

联系人：王女士

联系电话：0392-3388002

地址：新区兴鹤大街南段香江翡翠城会所四楼



猪肉，每天最多吃 80 克

有美食不可无美酒，好酒要配好肉，这些都是最基本的饮食“常识”。然而，世界癌症研究基金会于上周发表最新研究报告称，即使进食少量红肉(包括猪、牛、羊肉)，也会增加患癌风险。更有人将红肉对人体的危害形容得和吸烟一样，虽说有些过激，但为了趋利避害，专家们还是建议，每天吃红肉不应该超过80克。对于饮酒量，专家建议每天最多2杯红酒。

21名来自世界各地的专家用5年时间完成了一份关于饮食、营养与慢性病的报告，重新讨论红肉和酒精饮品与患癌的关系。已有很多证据表明，进食红肉过多会导致多种癌症，而饮酒会增加乳腺癌等癌症的风险。

那么，每天吃多少肉会对健康造成危害呢？专家认为，100克是个上限，因此将建议量定在了80克，也就是1/3块牛排或3块排骨的量。这个限制看起来确实很苛刻——比许多人一顿吃的还少，但鱼和熊掌不可兼得，要口福还是要健康，只能大家自己选择了。对于饮酒，报告则建议，男士每天饮酒不应多于2杯，女士每天则不要多于1杯。

(柳 晔)