

“营养最接近完善的食品”实锤了！

多喝牛奶中风风险下降33%

牛奶被誉为“白色血液”，是人体获取营养的最佳途径之一，经常喝牛奶对人们营养健康大有裨益。

因此，很多人都有喝牛奶的习惯，常常是早餐一杯、睡前一杯。

不过，正所谓“奶红是非多”，很多人对牛奶也提出一些质疑，今天来说一说！

牛奶是“营养佳品”还是“心血管祸根”？

牛奶富含蛋白质、维生素、磷脂等营养物质，还有钙、磷、铁、锌等矿物质，营养成分齐全、比例适当，被认为是“营养最接近完善的食品”。

因此，说牛奶是营养佳品并不夸张。但也有说法认为牛奶脂肪含量高，尤其是全脂牛奶，常喝容易导致心血管问题，这是真的吗？

《柳叶刀》一项涉及21个国家13万人的调查显示，与完全不摄入乳制品的人相比，每天摄入超过2份乳制品（相当于1斤牛奶）的人群，整体死亡风险下降16%；心血管死亡风险下降23%；中风风险下降33%。

而中国医学科学院阜外医院顾东风院士团队一项涉及9万多人的研究提示：与从不喝牛奶的人相比，每天喝150—300克牛奶的人，心血

管病发病和死亡风险分别降低23%和19%。

两项研究都表明，牛奶是“心血管祸根”这个说法是不成立的。

相反，经常喝牛奶还有助于心血管健康，可以降低心血管疾病的发病风险。

除此之外，常喝牛奶还可以加强记忆力。

英国《每日邮报》上发表了一项研究，对972名年龄在23—98岁之间的男女进行了调查，结果发现：

每周至少摄入5—6次奶制品的成人，在记忆力测试中的表现比很少吃牛奶制品的人要好得多。

牛奶中的一些营养成分，如镁、磷脂等都有助于延缓记忆衰退，因此，中老年人可以适当多喝牛奶。

每天喝牛奶好还是喝豆浆好？

牛奶和豆浆作为国民度最高的两种饮品，常常被人们比较。

但事实上，牛奶和豆浆有许多相似的营养特点，但毕竟是两种不同的食品，不能互相替代和简单比较。

例如，牛奶含钙高，含铁量低；豆浆含铁高，含钙量低。如果既喝牛奶又喝豆浆，两种

食物可取长补短，在营养上可起到互补作用。

中国营养学会推荐的平衡膳食中明确指出，食物应该多样，同时还建议，平均每人每天需要奶及其制品100克（2两），豆类及其制品25克（半两）。

由此可见，如果条件许可，每天最好既喝牛奶又喝豆浆。

喝牛奶助眠真的管用吗？

“晚上睡不着？”“来一杯牛奶助助眠！”你是不是经常听到这样的建议。

然而，牛奶中的确含有镇静、预防失眠的物质，比如钙、维生素B6等，但并不催眠，它对睡眠的影响微乎其微，所以早上喝奶并不会引起困倦。

而且睡觉前喝牛奶，还可能导致频繁起夜，从而打断睡眠，让睡眠质量大打折扣，得不偿失。

如果想要睡得更好一点，可以睡前多做一些舒缓心情的事情，比如听听音乐、泡泡脚等，这些比喝牛奶更管用。

牛奶到底是养胃还是伤胃？

牛奶跟胃痛的关系并不大。喝牛奶后肚子不舒服，多是因为乳糖不耐受。所以如果遇到这种情况，可以用酸奶代替牛奶。

另外，如果正处于消化性溃疡发病期，那最好不要喝牛奶。

以前确有说法认为，牛奶可以用于预防与辅助治疗消化性溃疡，因牛奶能够稀释与中和胃酸，并能在消化性溃疡的表面形成一层保护膜。但这一做法后来遭到质疑。

消化性溃疡的发病中，胃酸过多与幽门螺杆菌感染是两大重要原因。

牛奶虽然在溃疡发作期可以给胃部形成一定的保护，有助于缓解疼痛；但另一方面，牛奶中的蛋白分解物以及钙都会引起胃酸分泌增加。从这个角度看，牛奶不利于发作期溃疡的愈合。

溃疡病人也可能同时在服用中和胃酸的碱性药物，如小苏打、胃舒平等，这些药物和牛奶同服可能会发生不良反应。

当然，如果没有乳糖不耐受的问题，且目前没有活动性的消化性溃疡，那就可以放心喝牛奶。

选“高钙低脂”的牛奶更健康？

很多人在选购牛奶的时候，倾向于选择“高钙低脂”的牛奶。理由也很明显，“钙”多了、“脂肪”少了，一听就很健康！

其实真没必要，根据我国相关规定，比普通牛奶的钙含量高25%以上，才能称之为“高钙奶”。

不过，高钙奶的原料也是普通牛奶，只是在生产的时候，会额外添加一些酸钙、乳钙等，但这些钙质的吸收率不如牛奶本身的钙。

牛奶本身的蛋白质和钙之间有着微妙平衡，添加太多的钙，容易使得蛋白质沉淀，影响品质和口感。

普通人群每天1—2杯普通牛奶或酸奶，再加上饮食中的豆制品、蛋类，可以满足人体每天对钙的需求，不一定非要选择高钙奶。

低脂奶或脱脂牛奶也不是个明智的选择。

按脂肪含量不同，我们可以把牛奶产品分为全脂、部分脱脂（低脂）和脱脂。

全脂牛奶营养价值更全面，而低脂和脱脂牛奶在脱脂过程中，会把一些脂溶性维生素，如维生素A也一起脱掉。从能量高低以及口味上来说，全脂牛奶都要比脱脂牛奶好。

所以，全脂牛奶更适合正在长身体的儿童青少年，以及孕妇和健康成年人饮用。

但是，低脂或脱脂牛奶还是适合某些特殊人群的，比如血脂比较高的、胆固醇也比较高的老年人。

来源：家庭医生杂志

本版图片来自网络

