怎样喝牛奶才健康？这六种搭配效果会适得其反

喝牛奶，其实相当有讲究，喝对了，能够延年益寿强身健体，喝错了，就很可能给身体增加病痛！小编整理了生活中6种错误的喝牛奶方式！对照一下自己或身边的人，如果有，请提醒他们，别把所有疑问都留给医生。

牛奶越浓越好？

有人认为，牛奶越浓，身体得到的营养就越多，这是不科学的。

所谓过浓牛奶，是指在牛奶中多加奶粉少加水，使牛奶的浓度超出正常的比例标准。也有人惟恐新鲜牛奶太淡，便在其中加奶粉。

而如果是婴幼儿常吃过浓牛奶，会引起腹泻、便秘、食欲不振，甚至拒食，还会引起急性出血性小肠炎。这是因为婴幼儿脏器娇嫩，受不起过重的负担与压力。

牛奶+巧克力更健康？

也有人说，既然牛奶属高蛋白食品，巧克力又是能源食品，二者同时吃一定大有益处。事实并非如此。

液体的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应，生成“草酸钙”。

于是，本来具有营养价值的钙，变成了对人体有害的物质，从而导致缺钙、腹泻、少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。

牛奶鸡蛋当早餐更营养？

专家指出，只吃牛奶加鸡蛋的早餐并不科学，蛋白质难以提供能量。

现在有超过9%的孩子早上只吃牛奶加鸡蛋，粮食长期在早餐中缺位。大多数的家长们以为这样的早餐就是与国际接轨，殊不知这是非常错误的观念。

早晨的人体急需靠含有丰富碳水化合物的早餐来重新补充能量，而牛奶和鸡蛋不能提供足够的能量。

牛奶+米汤、稀饭互补？

有人认为，这样做可以使营养互补，其实这种做法很不科学。

牛奶中含有维生素A，而米汤和稀饭主要以淀粉为主，它们中含有脂肪氧化酶，会破坏维生素A。

孩子特别是婴幼儿，如果摄取维生素A不足，会使婴幼儿发育迟缓，体弱多病。所以，即便是为了补充营养，也要将两者分开食用。

牛奶搭配橘汁或柠檬汁最佳？

有些人建议在牛奶中加点橘汁或柠檬汁，这看上去是个好办法。但实际上，橘汁和柠檬均属于高果酸果品，而果酸遇到牛奶中的蛋白质，就会使蛋白质变性，从而降低蛋白质的营养价值。

用牛奶送服药物吸收快？

牛奶能够明显地影响人体对药物的吸收速度，使血液中药物的浓度较相同的时间内非牛奶服药者明显偏低。

用牛奶服药还容易使药物表面形成覆盖膜，使牛奶中的钙与镁等矿物质离子与药物发生化学反应，生成非水溶性物质，这不仅降低了药效，还可能对身体造成危害。

所以，在服药前后各1、2小时内最好不要喝牛奶。

10种人不宜喝牛奶

1 消化道溃疡患者

牛奶虽可缓解胃酸对溃疡面的刺激，但因其能刺激胃肠黏膜分泌大量胃酸，会使病情加重。

2 缺铁性贫血患者

食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。

若喝牛奶，体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物，影响铁的吸收利用，不利于贫血患者恢复健康。

3 平时有腹胀、腹痛的患者

这些症状虽不是牛奶引起，但饮用牛奶后会使这些症状加剧。因此平时腹胀、多屁、腹痛腹泻的人不要喝牛奶。

4 腹部手术后患者

此类病人多有肠胀气，牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白，在胃肠内不易消化，发酵后可产生气体，使肠胀气加重，不利于肠蠕动功能的恢复。

5 乳糖酸缺乏患者

牛奶中乳糖含量较高，但必须在消化道乳糖酸作用下分解为半乳糖和葡萄糖后才能被人体吸收。如果乳糖酸缺乏，食用牛奶后就会引起腹痛、腹泻。

6 胆囊炎和胰腺炎患者

牛奶中脂肪的消化需要胆汁和胰脂酶的参与，饮用牛奶将加重胆囊和胰腺的负担，进而加重病情。

7 返流性食道炎患者

含有脂肪的牛奶会影响下食道括约肌的收缩，从而增加胃液或肠液的返流，加重食道炎症状。

8 铅作业人员

牛奶中的乳糖能促使铅在人体内吸收和蓄积，因而可以加重和引起机体铅中毒，出现头晕、失眠、易疲劳等症状。同时，可能会有铅超标的儿童也不宜喝牛奶。

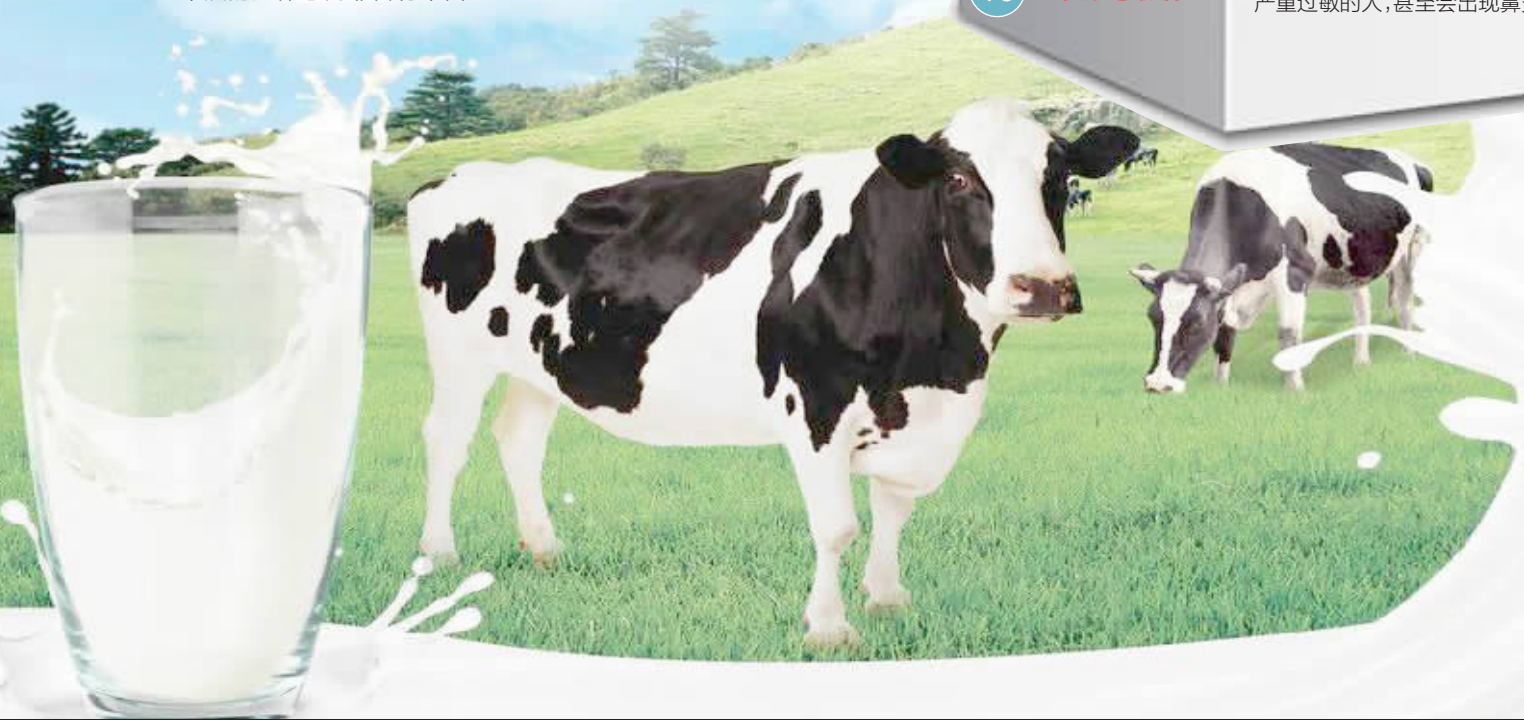
9 肾结石患者

由于牛奶中含钙较多，肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。饮牛奶后2～3小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，如此时正处于睡眠状态，尿液浓缩，钙通过肾脏较多，故易形成结石。

10 牛奶过敏者

有人喝牛奶后会出现腹痛、腹泻等症状，个别严重过敏的人，甚至会出现鼻炎、哮喘或荨麻疹等。

■来源：生活大百科



关注三湘都市报微信看E报。