



怎样选出适合自己的奶制品

中国农业大学食品科学与营养工程学院 崔未宁 李旭蕾

奶是这个世界上“最接近完美”的食物之一,被誉为“白色血液”的它适合各年龄阶段的人群食用。对肩负备考压力、分秒必争的高三生来说,能简便、及时地帮助身体补充营养和体力的奶制品无疑是“陪考餐谱”上的优质选项。不同体质状况的考生该如何科学地选择并食用,才能将奶及奶制品本身的营养价值发挥到极致呢?希望本篇文章能给大家一些“解题思路”。

食用有讲究

奶及奶制品含有的蛋白质属于完全蛋白质,含有人体所必需的氨基酸,消化吸收率高,营养价值高,其所含的多种免疫球蛋白和乳铁蛋白可为机体提供一定程度的免疫保护,抑制过度的炎症反应,从而提高机体的免疫力。对需要健康身体应对学业压力的高三生而言,奶及奶制品是不二之选。2022版《中国居民膳食指南》将奶及奶制品的摄入量由2016版本中推荐的300克/天增加到300至500克/天。想完成这个指标其实并不难,只需要在日常生活中将奶及奶制品当作一日三餐不可缺少的组成部分,如牛奶燕麦粥、奶酪三明治、奶酪土豆饼等。高三生早餐食用2至3

片奶酪,下午加餐一杯酸奶,即可完成一天300克的推荐量。

总的来说,奶及奶制品的食用并没有严格的时间要求,对分秒必争的高三学子来说,一天中任何可进食的时间都可以安排食用合适的奶及奶制品。酸奶建议在餐后半小时至两个小时进食。餐前、餐中或餐后立即食用酸奶可能会导致益生菌在胃中被破坏,抑制其消化吸收;餐后半小时至两个小时,食物中和稀释胃酸后再食用酸奶可以更好地发挥其作用。另外,空腹饮用酸奶会刺激胃液的分泌,患有胃溃疡、胃食管反流的学子切忌空腹喝酸奶,防止病情加重。当牛奶中含有的色氨酸在血清

中浓度较高时,可以起到轻度镇静的功效,因此牛奶在一定程度上有利于睡眠。对课业繁重的高三生而言,晚餐后或睡前喝一杯牛奶或酸奶,可以舒缓压力,帮助考生快速入睡。对于鲜牛奶、酸奶、奶酪等不易保存的奶制品,住宿生可以用奶粉代替。值得注意的是,奶及奶制品虽然有利于人体健康,但不要过量食用。身体对营养成分的吸收都存在一定限额,若奶及奶制品的食用量过多,身体会降低对钙的吸收,多余的钙聚集在肠道会引发腹胀、便秘等不良症状,因此对于爱奶人士(每天摄入500毫升以上),建议选择低脂奶或脱脂奶。

选择有门道

奶制品对健康的益处无可辩驳,但不同人群因自身条件差异对奶及奶制品有着不同的需求,奶制品的合理选择不容忽视。部分人群因自身缺乏乳糖酶,无法分解奶制品中的乳糖而出现腹泻、腹痛等症状,此类乳糖不耐受人群可选择舒化奶、酸奶、奶酪等低乳糖产品。舒化奶对牛奶中的乳糖进行一定程度的分解;酸奶和奶酪则属于发酵奶制品,经发酵后其乳糖含量会显著降低,不会出现明显的乳糖不耐受。但奶酪的钠含量往往很高,在选择过程中建议选择钠含量较低的原制奶酪。此外,将含乳糖的牛奶加进面粉、燕麦

中制成牛奶燕麦粥、牛奶蛋羹、牛奶面点等再食用,也可缓解乳糖不耐受的症状。

对需要控制血糖的高三学子,在酸奶的选择上要特别注意,市面上出售的酸奶因其额外添加的白砂糖,往往不适合需要控糖的人群饮用,因此可以选择自制酸奶,即用益生菌发酵纯牛奶,且不添加其他成分,食用后对血糖的影响比较小。在自制酸奶时需谨慎,防止发酵过程的微生物污染引起腹泻、食物中毒等症状。此外,患有肠道疾病、腹泻或刚完成胃肠道手术的学子不宜喝酸奶,可以选择鲜牛奶或奶酪等替代。

骨量偏低的学子容易骨质疏松,这类人群可以每天摄入500克牛奶,可以选择全脂纯牛奶或低糖低脂的酸奶。超重、肥胖的考生可以选择低糖低脂酸奶、无糖酸奶、低脂纯牛奶或脱脂奶,此外建议将每日所食用的牛奶量控制在300克以内为宜。

含乳饮料是以奶或奶制品为原料,加入水及适量辅料调配或发酵而成的饮料制品,其营养价值不能与牛奶或酸奶相提并论。且含乳饮料中含有白砂糖,食用时可能导致糖的摄入量过多,引起肥胖等症状。因此,在众多奶制品中,选择含乳饮料时需格外谨慎。

开卷有益

家庭关系是每个人一生中最亲密、最重要的关系。如何处理好与亲人之间的关系,是我们的日常功课,也影响着我们的人生。北京市第二十五中学语文组王艳超老师推荐家长和考生阅读以下两本书目,希望借助书本的力量给大家一些帮助与启示。

《非暴力沟通》

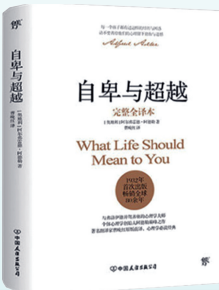


作品简介:本书是马歇尔·卢森堡所著的一本大众心理畅销书。非暴力沟通又被称为“爱的语言”,包括两个方面,一方面是真诚地表达自己,另一方面是关切地倾听他人。作者指出,无论是自我对话、与人交谈,还是集体

讨论,非暴力沟通都能使我们心存爱意。他的践行之路向我们表明,非暴力沟通适用于各个层面的交流和各种环境:内心深处的隐秘伤痛,个人心智和情感的局限性,引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式,人际间的冲突,建立和谐的生命体验。

推荐理由:作为一个遵纪守法的公民,也许我们从来没有把谈话和“暴力”扯上关系。但如果稍微留意一下现实生活中的亲密关系、亲子关系、师生关系等场景,你会发现,有些话确实会伤人。言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来的情感和精神上的创伤甚至比伤害肉体更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力让人与人之间变得冷漠、隔膜、敌视。想要改变我们的沟通方式不妨阅读一下这本书。

《自卑与超越》



作品简介:本书是阿德勒从个体心理学观点出发,阐明人生道路和人生意义的通俗性读物。作者通过深入剖析与研究每个人生命中的一系列自卑、不足情结,提供了克服自卑心理,从而化自卑为动力、不

断超越自己、追求优越、实现个人与社会和谐发展的有效途径。全书立足于个体心理学观点,从教育、家庭等多个领域,以大量的实例为论述基础,阐明了人生道路的方向和人生意义的真谛。帮助人们正确面对缺陷,正确对待职业,正确理解社会,理解生活,理解性,具有极深的哲理性和巨大的学术价值。

推荐理由:本书以心理学的面子和哲学的里子、深入浅出的讲解以及丰富的实证案例,为我们揭示了自卑的根源以及超越自卑的必然性与可能性,通俗易懂、极富操作性,是一部家长与教师了解孩子内心世界的工具书,是青少年了解自我、解疑释惑、健康成长的必读书。环境的意义不在于束缚,而在于我们的赋予;生命的意义是,跌倒之后,学会如何站起来。

食谱推荐

牛奶燕麦粥

材料:牛奶、燕麦

做法:锅中加入适量的清水,水烧开后加入燕麦,大火再次煮开

后关小火煮至燕麦变得黏稠,倒入牛奶煮至微开,根据口味添加果干、白砂糖等进行调味。

奶酪土豆饼

材料:土豆、奶酪、鱼肠、洋葱

做法:土豆去皮切块后上锅蒸15至20分钟,将奶酪、鱼肠切成小块,洋葱切碎。蒸熟的土豆放入盆中,加入适量海盐,压成泥后加入少许玉米油和适量黑胡椒拌匀,接着加入鱼肠、洋葱、奶酪拌均匀,

揉成球状按压成饼,撒上法香和罗勒,烤箱210℃烤30分钟。

奶酪三明治

材料:面包片、黄油、奶酪片、任意爱吃的食材

做法:不粘锅预热后放入黄油,待其融化后放入第一片面包,将奶酪片、准备的食材依次放置在面包上,再放入第二片面包。面包片变为金黄色后翻面,将另外一面也煎成金黄色,待奶酪片融化即可食用。