

高钙奶更有营养？牛奶不能空腹喝？这6个误区，可别把你给坑了

一说到牛奶，很多人脑海里都想到小时候，被大人们使唤喝牛奶。

早中晚一杯牛奶，喝不下还要拼命吨吨吨，只因为爸妈总说——

“多喝牛奶好，长得高，皮肤白，还能更聪明！”

但话说回来，喝牛奶的确有利于儿童成长发育，还能促进成人骨骼健康。

但按照2017年“中国人喝奶习惯调查”显示，有接近8成的国人奶制品摄入量较低，食用量并不达标，超7成的国人平时喝奶种类单一。

众所周知，牛奶中含有人体所需要的营养物质，例如蛋白质、钙质等等，坚持喝牛奶确实有助于保持骨骼健康，并且增强人体的抵抗力。

牛奶既要喝够，同时也要喝对

虽说牛奶的营养价值很高，但由于市面上牛奶种类很多，什么巴氏奶、低脂奶、零乳糖牛奶、复原乳……

牛奶种类那么多，有些误区还需要及时纠正，如若没有注意，很有可能适得其反。

第一，所谓的高钙奶补钙效果更佳？

日常生活中很多人喝牛奶的主要目的就是补钙，尤其是老年人和儿童体内，对于钙质的需求更高，当有了买牛奶的计划时，总会把目光聚焦在那些高钙牛奶身上。

但大家有所不知的是，高钙牛奶的补钙效果也许并不是很好。

平日里常见的普通牛奶中的钙质含量已经完全能够维持身体所需，而若是盲目地增加钙质补充量，反而有可能导致体内营养元素的平衡状态被打破。

第二，早餐奶比普通牛奶更有营养？

顾名思义，早餐奶就是可以当作早餐饮用的牛奶，这类牛奶的营养更高吗？

事实和大家想象的有所不同，有关的实验发现，市面上所销售的早餐奶跟普通牛奶的区别，就是其中加入了坚果或者燕麦的成分，看起来更营养，但是添加的量很有限。

同时，有些早餐奶为了迎合消费者需求，还会添加额外的糖分以及其他添加剂，造成热量增长，过多的游离糖摄入还可能会造成肥胖以及代谢性疾病的出现。

想要通过喝奶补充营养的话，并不用刻意的在意是不是普通牛奶或者早餐牛奶，而且早餐只喝牛奶是远远不够的，还要搭配其他的食物。

第三，空腹不能喝牛奶？

从健康学的角度来说，牛奶当中的乳糖含量比较高，进入体内需要乳糖酶分解，只有乳糖得到分解，其中的单糖可以通过小肠壁进入血液之中，进而被人体吸收。

但对于乳糖不耐受的朋友来说，处于空腹状态时，小肠中的乳糖酶活力低下，无法完全被分解，很容易囤积在大肠内，并且随着时间的推移逐渐发酵、产酸产气，最终引发频繁放屁和腹泻的症状。

那么，对于这类人群，就建议不要先空腹喝牛奶，推荐想吃其他食物，再少量多次饮用。

第四，喝牛奶时不能跟果汁混合？

果汁当中含有较多的有机酸物质，比如苹果酸、柠檬酸等等，也正是如此，有些人担心如果喝牛奶时还有喝果汁的行为，钙质容易和有机酸结合，所以才刻意避免。

但其实这种认知并不完全正确，因为有关的实验发现，哪怕钙质和有机酸相聚也很



难形成沉淀物质。

第五，牛奶加热，营养会大大降低？

不会的，大家完全可以放心热牛奶喝。

实际上，牛奶加热后，往往改变只是蛋白质结构，但并不会减少营养，更不会妨碍肠道的消化吸收。

不过市面上很多常温牛奶、低温鲜牛奶，实际上在上市之前就已经严格杀菌，咱们完全可以直接喝。

至于冰牛奶，当然也可以直接喝，只是对于肠胃不适的朋友而言，过冷的食物会容

易刺激到肠胃，造成病情加重。

第六，感冒、发烧不能喝牛奶？

实际上，还真不是，相反感冒、发烧等这类特殊时期，更需要喝点牛奶来补充营养。

要知道，当人体处在感冒发烧时，身体急需充足的蛋白质、维生素、矿物质等进行参与，要比平时更富有营养。

同时，牛奶中的蛋白质、分解后的氨基酸等能够帮助人体进行合成抗体与其他免疫成分，帮助身体恢复。

世界无烟日，和您聊聊中医戒烟疗法

从1989年开始，世界无烟日定为每年的5月31日。“吸烟有害健康”是公认的事实。美国环保署报告指出：被动吸烟增加成人肺癌、心血管疾病和慢性阻塞性肺疾病发生的危险性，增加哮喘的发病风险，损害肺功能。

吸烟可以成瘾，称为烟草依赖，导致烟草依赖的主要物质是尼古丁。烟草依赖已经被世界卫生组织确定为一种慢性高复发性疾病。众所周知，戒烟是降低或消除吸烟导致的健康危害的重要手段。任何人在任何年龄戒烟均可获益，且戒烟越早、持续时间越长，健康获益就越大。一般来说，仅凭毅力戒烟，一年的成功率不到3%，而在医生的指导下，戒烟成功率可以提高2~3倍。然而对于烟民来说，戒烟无疑是一件难事。当多数吸烟者尝试戒烟时，可出现吸烟渴求、焦虑、抑郁、头痛等一系列戒断症状。医学称之为烟草依赖戒断综合征。它是导致戒烟者复吸的重要原因之一。对此，中医可发挥其治疗特色，下面就为大家介绍中医戒烟疗法。

1. 针灸疗法

(1) 首取戒烟穴，戒烟穴位于列缺与阳

溪穴连线的中点，又称甜美穴，为有效经验穴，有明显的戒烟作用。

(2) 列缺穴：在前臂桡侧缘，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。能够抑制烟瘾，治疗咳嗽、气喘、痰多等症状，治疗吸烟引起的不适。

(3) 足三里穴：外膝眼下3寸，胫骨前缘一横指处。足三里穴既可健脾胃、化痰浊而止咳平喘，又能增加机体免疫功能、增强体质，能消除因长期吸烟而致的胸闷憋气、咳嗽气喘等症。

(4) 合谷穴：在手背第一、二掌骨之间，近第二掌骨之中点。合谷穴能够改变人的味觉，使吸烟者发现吸烟无甜味，有烟苦和口苦感，不想再吸烟，从而阻断了吸烟者对香烟的依赖性，达到了戒烟的目的。

(5) 内关穴：在前臂屈侧，腕横纹上2寸处，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。功效：宁心安神、和胃宽胸、降逆止呕。主治心痛、心悸、胸闷、胸痛、恶心欲呕、烦躁失眠。

2. 耳穴疗法

中医认为，耳廓相当于人体的一个缩影，全身五脏六腑、皮肤九窍、四肢百骸等部

位，都通过经络与耳廓有密切联系。刺激耳廓有关的穴区和穴位，对于调整人体脏腑经络，减少吸烟的依赖成瘾性及并发症有很好的疗效。

主要穴位有：肺、气管、皮质下、口、咽喉、内鼻、交感、神门、胃、大肠等。每次选5—7个耳穴，保留刺激3—5天，两耳交替，7次为一疗程，前三天连续，后面隔天一次。根据吸烟量和吸烟史来确定疗程的长短。

3. 药茶疗法

(1) 鱼腥草10克，百合10克，远志15克，水煎代茶饮。

鱼腥草，主入肺经，可清解肺内火热之邪。百合具有润肺化痰、清心安神的功效。远志作为安神药物，能缓解吸烟者戒烟后可能出现的心烦意乱、饮食不香、头晕耳鸣等状况。以上三种药物同时使用对于戒烟及戒烟所产生的戒断症状有一定的帮助。

(2) 薄荷、藿香、甘草各6克，水煮当茶饮。

薄荷、藿香二者气味芳香，可以满足吸烟者们寻求烟草芳香之气味的欲望，又可散热，且藿香有化浊开胃止呕的功效。吸烟会

影响脾胃运化功能，使用甘草和胃养胃。现代药理研究表明甘草有明确的解毒作用，可缓解胃肠平滑肌痉挛，可提高免疫系统的功能，能止咳平喘祛痰，有肾上腺皮质激素样作用，并有一定的镇痛抗惊厥作用，故能较好地改善戒烟者的戒断症状。

此外，在戒烟期间要充分休息，生活要有规律。适当运动，运动有助于分散注意力，从而降低吸烟的欲望。30分钟中等强度的运动，例如慢跑或者快走，就能够消除烟瘾。此外，可吃多种B族维生素，能安定神经除掉尼古丁。如果在戒烟的过程中，烟瘾犯了，告诉自己不要吸烟，大多数人能够忍受15分钟再吸烟。在忍耐的同时，不妨做一些事情来分散自己的注意力，例如读书、上网、做运动、洗浴等。通常，15分钟后，你可能就没有吸烟的欲望了。即使15分钟后吸烟了，这也是一种锻炼自己自控能力的好方法，下次可以把等待时间延长为半小时、1小时、甚至更长时间。

总之，要维护正气，保持情志平稳，精力充沛，防止焦虑过劳，经常与医师沟通交流，戒绝复吸的一切诱因。

不起眼的水果能补肾，是瞎扯吗？



肾好人的精力就足，而养肾饮食最为关键，生活中其实有很多食物对肾脏都有非常好的保养效果，比如水果。下面就为大家详细介绍一些肾虚可以吃的最好的水果。

桑葚

桑葚既可以当食物吃，又能入药，中医认为桑葚是一种味甘酸，性微寒的食物，在

人体当中可入心、肝、肾经，可起到滋阴补肾、养心益智、滋补强壮、补血活血、润肠燥、生津止渴等功效。

葡萄

葡萄当中的营养非常丰富，尤其含有的葡萄糖在人体内可以很快被吸收，从而快速缓解低血糖症状。而中医认为葡萄性平，味

甘酸，在人体中可入肺经、脾经、肾经。并能起到滋阴补肾、补气益血、生津止咳、通利小便、强筋健骨的作用。

黑枣

黑枣是一种味甘涩，性寒的水果，其中含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、糖类、钙质、铁质，功效和作用包括了养肾补血、补益脾胃等，因此，肾阴虚的人在平时可以经常吃一些黑豆。

肾虚，那方面不行，怎么办？

男人肾虚不用怕，俗话说：“革花肉苁蓉三钱，三煎一制，热饮服之，阳物此生不衰”。每天来一点，可以很好的解决男性的痿、软、虚等问题。

食用方法：革花肉苁蓉5克，枸杞子8粒，放入杯中冲入沸水，闷泡5分钟左右饮用。

革花肉苁蓉是内蒙古阿拉善的肉苁蓉的一个细分品种，是内蒙古特产，是普通阿拉善肉苁蓉药效的数十倍，是比较稀有的野生肉苁蓉品种。

日常生活中，我们还可以通过食疗来补肾。

一、葡萄酒牛奶汁

原料：鲜牛奶250毫升，葡萄酒15毫升，蜂蜜20毫升。

制作：将鲜牛奶放入锅内，小火煮沸，对入蜂蜜，搅拌均匀，调入葡萄酒，混匀即可。

二、银耳豆浆

原料：银耳20克，豆浆500毫升，鸡蛋1个。

制作：将银耳用清水泡发；鸡蛋打破倒入碗中，用筷子搅匀，待用。煮豆浆时将泡发好的银耳放入，豆浆煮几沸以后，打入均匀的蛋液，蛋熟后即可。

三、桑葚大枣粥

原料：桑葚30克，大枣10枚，百合30克，粳米100克。

制作：将前3味加水煎取汁液，去渣后与淘洗干净的粳米一同煮粥即可。

四、南瓜海参

原料：嫩南瓜60克，海参8克，粟米100克，鲜蜂王浆20克。

制作：将嫩南瓜切丁；海参温水浸泡数小时后，洗干净切片；粟米洗净后与嫩南瓜丁、海参片一齐放入锅内，加水适量煮粥，煮至海参烂粥稠，放凉后调入蜂王浆即可。