

喝全脂牛奶容易长胖? 原来一直都错了!



随着减肥大军的不断壮大,一些看重身材的朋友对饮食热量控制得极为苛刻,就连喝牛奶都要选择脱脂牛奶,全脂牛奶被贴上了“会长胖”的标签,在减肥圈子里备受冷落。

其实,在喝牛奶这件事上完全没必要纠结,喝全脂牛奶未必会让人长胖,甚至还可能会帮你减肥。

全脂牛奶 vs 脱脂牛奶有什么区别

购买牛奶时,看到全脂牛奶、低脂牛奶、脱脂牛奶的字样,很多人都会纠结一下,到底应该买哪个?

其实,它们之间的区别不仅仅在于脂肪含量上的差异,其他营养成分和风味上也有不同。

脂肪含量

全脂牛奶的脂肪含量为三者中最高的,大多为4克/100毫升;低脂牛奶的脂肪含量大多为1.3克/100毫升;而脱脂牛奶的脂肪含量为0.5克/100毫升以下。

脂溶性维生素

三者除了脂肪含量不同之外,营养成分也有不同。

低脂牛奶和脱脂牛奶在脱去脂肪的过程中,除了降低了牛奶中的脂肪含量,溶解在脂肪里对健康有益的一些脂溶性维生素,比如维生素A、维生素D、维生素E等也会损失掉。不过,这对大家关心的钙影响不大,都在100毫克/100毫升左右。

风味物质

经常喝牛奶的人会发现,全脂牛奶的口感比低脂牛奶和脱脂牛奶要更加香醇,奶味更浓郁。这是因为后两者的脂肪减少了,牛奶本身的奶香味也会随之降低。

综合来看,三者的钙和蛋白质含量差异不大;低脂牛奶和脱脂牛奶脂肪含量更低一些;全脂牛奶脂肪含量略高,但营养较全面,风味较好。

喝全脂牛奶更容易长胖吗

很多人认为全脂牛奶脂肪含量高,常喝容易长胖,于是只喝脱脂牛奶。其实未必是这样。

从热量上来看,选择脱脂牛奶的确比全脂牛奶会摄入更少的热量,喝下一盒250毫升的牛奶,二者热量差约为80千卡。80千卡的热量大致相当于半碗石榴或1个中等大小的香蕉或半个雪梨,需要一般跑步或中速跳绳12分钟或散步24分钟才能消耗掉。

这样对比下来,让很多人觉得脱脂牛奶的确有利于减肥。但很多关于牛奶和体重之间的研究的结果却出人意料。瑞典有一项研究表明,坚持每天喝一杯全脂牛奶或食用高脂肪奶酪的女性,其BMI指数与实验初期相比有明显下降,而高脂肪奶酪的瘦身效果比

全脂牛奶还要明显。

还有研究显示:全脂牛奶中的共轭亚油酸具有分解脂肪、增加机体蛋白和减少动脉粥样硬化的作用。

另外,也有研究显示全脂乳制品的摄入与体重增加或肥胖无关。还有一项研究显示:喝高脂牛奶儿童青少年更不容易发胖。其实不用纠结全脂牛奶和脱脂牛奶相差的那80千卡的热量,实在介意倒不如做菜少放半勺油或者少吃点高热量的零食。

选择适合自己的牛奶

根据《中国居民膳食指南》的建议,每人每天至少要喝够300毫升的牛奶,主要在于补钙和优质蛋白质。但数据显示,我国居民平均每人每天的乳制品摄入量仅为259克,不到推荐量的1/10。我们可以根据自身情况,选择适合自己的牛奶。

对于身体健康的人群,建议直接入手全脂牛奶即可,不仅营养相对更好,奶香味也更浓郁;如果有血脂异常或超重肥胖问题,建议选择低脂牛奶或脱脂牛奶;如果有乳糖不耐受,喝牛奶后会出现腹部不适或腹泻,建议选零乳糖牛奶,也可以试试酸奶或者奶酪。

在体重正常的情况下,我们完全没有必要在一盒牛奶上反复纠结,全脂牛奶不会导致长胖,反而可能会有利于减肥。是否会长胖取决于全天的热量摄入以及营养摄入是否均衡,更重要的是合理膳食,坚持运动。

总的来说,对我国居民而言,首先需要增加乳及乳制品摄入量,而不是考虑是否脱脂。当然,要严格控制脂肪摄入量或患高胆固醇血症人,需酌情选择脱脂奶。

来源:科学辟谣



一颗乌梅简单煮煮就养人

乌梅,又名熏梅、梅实、酸梅、黑梅、桔梅肉等,是几近成熟的青梅经过炮制而成。

乌梅入药始载《神农本草经》,言其“味酸,平。主下气,除热烦满,安心,肢体痛,偏枯不仁,死肌,去青黑痣,恶疾”;《本草纲目》言其有“敛肺涩肠,止久嗽泻痢,反胃噎膈,蛔厥吐利”等功效;最著名的莫过于《伤寒论》中的安蛔名方乌梅丸,即以乌梅为君药。

乌梅的功效

1. 敛肺生津

《神农本草经》里说酸梅“梅性味甘平,可入肝、脾、肺、大肠,有收敛生津作用”。中医常利用它能收能涩的作用,来治疗体虚多汗、肺虚久咳和慢性腹泻患者,也用它来治疗遗精遗尿和白带较多的患者,收到较好效果。

2. 安蛔止痛

中成药乌梅丸,就是以乌梅为主药,治疗蛔虫引起的腹痛、呕吐和湿热引起的腹泻脓血便。乌梅味酸,蛔虫遇酸则伏,故有安蛔之效,可治疗蛔厥、手足冷而吐蛔等症。

3. 抑制真菌

乌梅含柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、碳水化合物等,在成熟期含氢氰酸,对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、绿脓杆菌、霍乱弧菌、结核杆菌、各种真菌等皆有明显的抑制作用。

乌梅食疗方

1. 乌梅萝卜汤

材料:乌梅3枚,新鲜萝卜250克,食盐少许。

做法:将萝卜洗净,切片备用。先煎乌梅,去渣取汁半碗,再同萝卜片入锅中,加水适量煮汤,入食盐调味即成。

功效:适用于饮食积滞引起的胸闷、烧心、腹胀、气逆等症。

2. 乌梅生姜茶

材料:乌梅1个(去核),生姜1片,红糖适量。

做法:乌梅去核,洗净切碎,生姜洗净切丝。乌梅、生姜同红糖一起放入保温杯中,沸水冲泡半小时即可。

功效:养阴生津,暖胃健脾。

3. 乌梅陈皮茶

材料:乌梅3枚,陈皮丝3克,红枣3枚,冰糖适量。

做法:将红枣去核切丝,与乌梅、陈皮和冰糖一起放入杯中,冲入开水,静待5分钟,即可品饮。

功效:具有理气化痰、养胃生津的功效。适合于久咳、久泻、暖气恶心、咽干口渴、虚热烦渴的人群饮用。

4. 乌梅菊花茶

材料:乌梅9克,菊花5克,生甘草3克。

做法:乌梅、菊花、生甘草一同放入茶壶中,加入清水煮沸。过滤取汁,即可饮用。

功效:润肺防燥。

小贴士:乌梅虽然有这么多功效,过食也是不可取的。过食乌梅伤牙齿和脾胃,还会助痰生火。咳嗽和疾病初期、女性经期、产前后也不宜多食用乌梅。

来源:中国中医药报

这6种父母觉得健康的食物,其实营养真的“不咋样”!

“多吃这个对身体好!”生活中爸妈总是认真地挑选着他们认为的健康食物。但很多食物都披着“健康”的外衣,其实没什么营养。这篇文章就来盘点一下爸妈眼中很健康,但其实“不咋样”的食物。

01 米油“营养又养胃”

关于“米油营养又养胃”的说法,其实存在不少误区。

米油通常是指米粥熬好后,表面浮着的一层细腻、黏稠、形如膏油的物质,本质上是米汤失水浓缩后的浓稠液体,营养价值并不高。从营养成分来看,米油主要提供的是碳水化合物和水分,包括淀粉、水溶性蛋白质、游离氨基酸、矿物质、水溶性维生素等营养,但含量都不高。这些营养成分都是米里本身就有的,并没有特殊的保健功效,因此不必指望靠喝米油来补充多少营养。

02 骨头汤、鸡汤等“营养又大补”

这是一个常见的误区。

骨头汤、鸡汤等虽然好喝,但并不代表它很有营养。肉中的蛋白质、脂肪、维生素等主要营养素仍保留在固体肉中,汤里溶解的只是少量蛋白质和脂肪。长时间炖煮后,汤中仅含微量营养,而大多数营养成分都没有干物质的丰富。

此外,很多人认为骨头汤能补钙,有研究表明:哪怕是把骨头汤高压加热2小时,也没有多少钙会溶解在骨头汤里,更别提简单熬煮骨汤了。即便是放了醋,骨汤中的钙含量仍然很低,仅为牛奶的1/21而已。反倒是脂肪、嘌呤和钠含量都不低。

想要获得更好的营养,应该直接吃汤里的肉菜等食材+少量喝汤。

03 果汁“酸甜补VC”

这是一个常见的误区,喝果汁不等于吃水果,浓缩的也不一定是精华。比起吃完整水果,水果榨成汁反而浪费了精华,很多营养物质都被破坏了。比如维生素C会降低,有人对水果榨汁后维生素C的损失情



况做过研究,数据表明:水果酸性越强,维生素C损失率越小。如果榨汁后丢掉渣子,膳食纤维也会进一步损失。

但这都不是最大的问题,最关键的是水果榨汁后对血糖很不友好。原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内,叫做“内源性糖”,榨汁后细胞壁被破坏,糖分都游离到细胞外变成了游离糖,游离糖对血糖的影响很大,很容易升高血糖。

04 蜂蜜“治疗便秘又养颜”

蜂蜜常被贴上“缓解便秘”“美容养颜”“减肥圣品”等健康标签,但从营养学角度分析,其成分并无特殊之处:75.6%为葡萄糖、果糖等糖类,22%是水分,剩余为少量脂肪和蛋白质,热量高达321千卡/100克。一汤匙(约20克)蜂蜜冲水饮用,热量接近70千卡,相当于一个中等苹果的热量,所谓“减肥功效”实为误导。

蜂蜜并不具有美容养颜功效,部分人群食用后还可能会导致痘痘大爆发。其次,关于通便效果,也并非对所有人都有作用。对于存在果糖不耐受的人群,可能会因为蜂蜜富含果糖而出现渗透性腹泻,从而产生了蜂蜜能通便的错觉,但这并非真正的治疗作用。

05 喝红糖水“补铁补血”

这是一个常见的营养误区。根据《中国

食物成分表》,红糖中的铁含量并不高,仅为22毫克/100克,远远低于猪肝、鸭血等真正富含铁的食物,差距可达十几倍。而且红糖中的铁属于非血红素铁,吸收利用率本来就较低。一杯红糖水通常只用约5克红糖,所含铁大约为0.1毫克,远不能满足成年女性每天18毫克的铁推荐摄入量。也就是说,靠喝红糖水来补铁补血,在营养上几乎没有实际意义。

此外,红糖和白糖一样属于添加糖,摄入过多不仅容易导致龋齿,还可能增加肥胖风险。因此,红糖水不是补铁佳品,更不能作为日常补血手段。

06 果脯蜜饯“酸甜可口又营养”

蜜饯常被误认为健康零食,实则糖盐含量爆表。100克蜜饯热量堪比大碗米饭(约200千卡),含糖量近60克(达到日限120%),盐分达22克(已达到每日5克限量的44%)。加工中维生素损失超50%,且可能残留铅铝等重金属。

世界卫生组织建议游离糖摄入应低于总能量10%(约50克/日),而仅需10颗话梅即可超标。建议用新鲜水果替代,既能保留膳食纤维和维生素,又避免隐形糖盐陷阱。合理控糖盐,才是健康关键。

来源:科普中国