

为什么要喝全脂牛奶？牛奶过量反而会骨质疏松！

邱建刚

中南大学湘雅二医院桂林医院内分泌及代谢性疾病科 广西桂林 541001

[中图分类号] R687 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 11-086-02

[基金项目] 基金课题: T2DM 患者 VD 表达与 LVMI 相关性及其与心血管病变的关联研究 (广西卫健委自筹经费科研课题 Z-C20231620)

牛奶是生活中比较常见的营养品,也是一种易于消化且快速吸收的能量来源,对于肌肉的构建非常重要,并且其中还包括多种矿物质、维生素以及其他健康成分,有着促进睡眠、强化骨骼等作用。所以很多家长认为在孩子的成长阶段中一定要多喝牛奶,这样才能够促进生长发育,保障身体健康。但是,喝哪种奶更有营养?喝多少量适合?喝多会有哪些危害?这些是大家所不了解的,遂本文就围绕这一主题进行分析论述,以供参考。

1 为什么要喝全脂牛奶?

1.1 良好的血糖指数

全脂牛奶通常没有添加糖,与某些低脂或无脂牛奶产品相比,全脂牛奶的糖含量较低,摄入较少的糖可以有助于维持血糖指数的稳定性。并且全脂牛奶中的脂肪有助于平衡餐中的碳水化合物,使血糖波动较小。

1.2 健康的牛奶脂肪

某些营养素,如维生素 A、D、E 和 K 等是脂溶性的,意味着它们需要脂肪的存在才能被身体吸收,全脂牛奶中的脂肪有助于身体更好地吸收这些重要的营养素。脂肪是一种高能量的营养素,每克提供 9 千卡的能量,全脂牛奶中的脂肪可以为身体提供额外的能量,特别是对于需要增加能量摄入的人群,如儿童、青少年和体力劳动者等。此外,全脂牛奶中的脂肪含有不饱和脂肪酸,如欧米茄-3 和欧米茄-6 脂肪酸,这些脂肪酸是身体需要的重要营养素,有助于支持心血管健康、脑功能和免疫系统。

1.3 健康物质—钙

钙是骨骼中最重要的营养物质之一。全脂牛奶是优质的钙来源,能够帮助儿童和青少年构建健康的骨骼,并在成年后维持骨骼的强度和稳定。摄入足够的钙可以减少骨质流失的风险,降低患上骨质疏松症的可能性,其中全脂牛奶中的钙可以帮助维持骨骼的健康,并提供预防骨质疏松症所需的养分。研究表明,摄入足够的钙可以帮助控制血压,全脂牛奶中的钙可以帮助舒张血管,从而减轻血管壁的紧张程度,降低血压。

1.4 饱和因子蛋白

全脂牛奶中含有脂肪,可以帮助延缓胃排空的速度,会有更长时间的饱腹,还可以减少餐后的血糖峰值和谷值,有助于维持血糖水平的稳定性。同时较强的饱腹感会减少饮食的摄入,所以牛奶也是减肥期间的首选食品。

2 全脂奶和低脂奶的区别有哪些?

全脂奶和低脂奶在脂肪含量上有明显的区别。以下是它们之间的几个主要区别:

2.1 脂肪含量

全脂奶是指未经脱脂或去脂处理的牛奶,其脂肪含量通常在 3.5% 左右。低脂奶是指脱脂或去脂处理过的牛奶,其脂肪含量通常在 0.5%—2% 之间。

2.2 热量含量

由于脂肪含量的不同,全脂奶通常比低脂奶具有更高的热量含量。一杯全脂奶的热量大约为 150 卡,而一杯低脂奶的热量通常在 80—100 卡之间。

2.3 营养素含量

全脂奶相对较高的脂肪含量也使其含有较高的脂溶性维生素(如维生素 A、D、E 和 K)含量。相比之下,低脂奶的脂溶性维生素含量较低,但仍然相对富含钙、蛋白质和其他维生素(如维生素 B12)。

2.4 味道和质感

全脂奶由于脂肪含量较高,因此具有浓郁的奶油质感和更加丰富的口感。低脂奶的质感相对较清爽,口感较轻。

需要注意,虽然低脂奶相对较低的脂肪含量使其成为一种较为健康的选择,但研究表明,全脂奶中的脂肪有助于更好地吸收某些营养物质。因此,选择何种奶类产品应根据个人的营养需求和健康状况来决定。

3 牛奶过量反而会骨质疏松,你认同吗?

认同。牛奶本身是富含钙质的食物,对于骨骼健康有益。然而,有一些研究表明,过量摄入牛奶可能与骨质疏松症的风险增加有关。这种观点主要基于以下几个因素:

3.1 钙摄入与体内吸收的平衡

过量摄入钙质可能干扰体内钙平衡。体内钙平衡是通过肠道对钙的吸收、骨骼释放和尿液排出进行调节的,当人体摄入的钙过多时肠道吸收能力变弱,导致钙质的排出增加,对骨骼健康会产生负面影响。

3.2 蛋白质摄入

牛奶中的蛋白质含量较高,过量的蛋白质摄入可能导致骨骼钙质流失。高蛋白质摄入会增加尿液中的钙排出,从而改变骨骼中的钙平衡。

3.3 维生素 D 缺乏

牛奶中含有维生素 D,它有助于促进钙的吸收和骨骼健康。然而,如果身体缺乏维生素 D,摄入过多的牛奶可能无法充分利用其中的钙质。

4 想要发挥牛奶的“作用”,正确喝奶很关键

喝牛奶有许多好处,可以补充营养,提供蛋白质和钙质等。为发挥牛奶的作用,以下是一些正确的喝奶方法和注意事项:

(下转第 87 页)

胆结石手术后对生活有哪些影响？

熊芳乾

宜宾市珙县中医医院 644500

[中图分类号] R657 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2023) 11-087-01

胆结石是一种常见的胆道疾病，患者在手术后会有一些生活上的变化。本文将围绕腹腔镜胆囊切除术，介绍手术对生活的影响。

首先，手术后的饮食方面需要注意。在手术后的一段时间内，患者需要遵循医生的建议，避免摄入过多的油脂和刺激性食物。这是因为胆囊的切除会导致胆汁的排放不再受到调节，容易引起消化不良和腹泻。因此，患者应该选择低脂、高纤维的饮食，如新鲜蔬菜、水果、全谷类食物和瘦肉。此外，还应该避免过度饮酒和吸烟，这些习惯会对身体恢复产生不良影响。其次，手术后的活动方面也需要注意。腹腔镜胆囊切除术是一种微创手术，相比传统开腹手术，恢复时间更短。但是，在手术后的一段时间内，患者仍然需要适当休息，避免剧烈运动和重物提拿，以免引起伤口裂开或出血。患者可以适当进行一些轻度的活动，如散步、做家务等，但要避免过度劳累。随着康复的进展，患者可以逐渐增加活动量，但仍需遵循医生的指导。此外，手术后的心理方面也需要关注。胆结石手术对患者来说是一次重要的生活改变，可能会带来一定的心理压力和焦虑。患者和家属应该理解这种情绪是正常的，可以通过与医生和其他患者交流，寻求心理支持。同时，患者也可以尝试一些放松的活动，如听音乐、读书、做瑜伽等，来缓解压力和焦虑。在药物的使用方面也需要注意。在手术后的一段时间内，医生可能会给患者开具一些药物，如止痛药、抗生素等。患者需要按照医生的指导正确使用药物，遵循用药时间和剂量，以促进伤口的愈合和预防感染。

在手术后，患者需要注意伤口的护理。保持伤口干燥和清洁是非常重要的，可以用温水轻轻清洗伤口，并用干净的纱布进行包扎。如果出现伤口红肿、渗液或发热等异常情况，应及时就医。手术后，患者需要按照医生的要求进行定期复查。这些复查可以帮助医生评估手术效果和患者的康复情况，

及时发现并处理可能出现的并发症。胆结石手术后，患者需要适当调整生活习惯。例如，饮食方面要避免暴饮暴食和过度饮酒，保持规律的饮食时间；运动方面要适度锻炼，增强身体的抵抗力；注意保持良好的心态，避免过度焦虑和压力。患者和家属之间的沟通和支持也非常重要。手术后，患者可能会面临一些生活上的困难和调整，家属可以给予理解和支持，帮助患者渡过难关。同时，患者也可以与家人和朋友分享自己的感受，寻求他们的支持和鼓励。手术后可能会出现一定程度的疼痛和不适感，这是正常的反应。患者可以按照医生的建议使用止痛药来缓解疼痛，同时也可以尝试一些非药物疼痛管理方法，如热敷、按摩等。此外，患者还需要注意休息，保证充足的睡眠，有助于身体的恢复。

手术后，患者可能会出现尿频或尿急的情况，这是由于手术过程中使用了麻醉药物的影响。患者需要适当增加饮水量，保持良好的水分摄入，同时注意排尿的频率和排尿量，避免尿液滞留。手术后，患者需要避免过度劳累和剧烈运动，以免对伤口造成不良影响。此外，患者还应注意伤口的清洁和保护，避免感染的发生。保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免接触污染物，有助于预防感染。手术后的康复过程需要耐心和时间。每个人的康复情况都有所不同，有些人可能会康复得更快，而有些人可能需要更长的时间。患者需要理解和接受这个过程，不要过度焦虑或急于求成。遵循医生的建议，按照康复计划进行康复训练，逐渐恢复正常的生活和活动。

总而言之，腹腔镜胆囊切除术是一种常见的胆结石治疗方法，手术后会有一定的影响。患者需要注意身体的恢复和疼痛管理，饮水和排尿的调节，避免过度劳累和感染的发生。同时，患者还需要理解和接受康复的过程，耐心等待康复的到来。通过合理的管理和康复训练，患者可以逐渐恢复正常的生活，提高心理接受度，重返健康的轨道。

(上接第 86 页)

4.1 选择适合自己的牛奶

根据自己的需求和偏好可以选择全脂牛奶、低脂牛奶或脱脂牛奶，如果对乳糖不耐受或有乳糖过敏的人群，可以选择乳糖低或无乳糖的牛奶。

4.2 适量饮用

在饮用牛奶时要注意适量，每天一般建议饮用 2-3 杯牛奶，过量饮用可能会导致腹胀或消化不良。

4.3 注意搭配

将牛奶与其他食物搭配食用可以提高营养吸收，例如与谷物、麦片、水果一起食用，可以提供更全面的营养。

4.4 不过度加热

牛奶加热过度会破坏其中的营养物质，最好在温度低于 70℃ 的情况下加热牛奶。

4.5 配合锻炼

喝牛奶可以为身体提供蛋白质和能量，在锻炼后饮用牛奶可以帮助肌肉修复和恢复。

4.6 牛奶饮用时间

可以选择早晨起床后、运动前后或睡前等时段饮用牛奶，不同时间段的饮用有不同的益处，根据自己的需要选择合适的时间。

总之，正确喝奶是发挥牛奶营养价值的关键，根据个人需求和健康状况选择适当的牛奶种类和饮用方法，以获得最大的营养益处。