

揭秘牛奶的7个健康真相

牛奶是一种营养价值非常高的饮品,含有蛋白质、氨基酸等多种物质,常喝牛奶有增强记忆力、延缓衰老等作用。不过,一些人也会问,诸如“既然牛奶的营养那么高,喝牛奶会胖吗”等一系列问题。那么接下来就为大家揭开牛奶的7个健康真相吧!

1. 喝牛奶容易增肥——错

牛奶是增肥食品?当然不!这是个绝对错误的观念!如果你的饮食一直遵循着“低卡、低脂”的原则,那在餐单上加点儿牛奶反而更能防止体重增加,因为牛奶中的蛋白质可以减轻饥饿感,让“少吃点儿”变得更加容易。

如果想控制体重,不妨在下午4点左右喝一杯低脂牛奶,晚餐的进食量很容易缩减掉1/3。

2. 有机牛奶比普通牛奶更有营养——差别不大

其实有机牛奶中的营养成分和普通牛奶中的营养成分是一样的,比如所含的维生素D、蛋白质等,它们之间最大的区别就是奶牛饲养的方式不同。

有机牛奶的饲料是没有用过农药,也没有加入人工成分的纯天然牧草,但这并不意味着普通奶牛食用的就是不好的饲料。所以就营养成分而言,如果有能力购买有机牛奶,OK;如果不是“有机控”,普通牛奶也没有



资料图片

什么值得特别担心的。

3. 喝牛奶降血压——确实如此

这个是真的!低脂奶和低脂低盐的乳制品对控制血压很有效。专家建议最佳的饮食法是:2至3份无脂或低脂乳制品,8至10份蔬果以及每天不能超过2300毫克的盐。而乳制品是这个饮食法的关键,因为牛奶中包含有许多能降低血压的营养物质,比如镁、钙、维生素D和钾元素等。

4. 巴氏灭菌法会毁掉牛奶中的营养物质——损失极少

在平时的生活中,巴氏灭菌

法消灭的是细菌,不是它的营养成分。巴氏灭菌法就是利用低温将鲜奶中致病细菌给杀死,这样不仅使牛奶更加安全,还能够保留原有的营养物质。

研究显示,鲜牛奶在经过巴氏灭菌的过程中会损失极少的维生素B,但鉴于牛奶中维生素的含量极为丰富,所以这部分的损失几乎可以忽略不计;更重要的是,巴氏灭菌法对牛奶中最重要的营养成分——蛋白质和钙元素没有任何影响!

5. 咖啡中加奶油,约等于喝了牛奶——错

从“营养成分的含量”这一角度出发,为大众提供了一些可

以替换牛奶的饮食,比如“250毫升牛奶+175克酸奶+50克奶酪”等,其中并没有提到另一种常见的乳制品——奶油。

奶油之所以不受健康组织的青睐,是因为它含有极高的热量和脂肪,有些奶油产品还被人工加入了大量的糖分和果味添加剂。所以,如果实在喜欢奶味浓郁的咖啡,可直接加入鲜奶而不是奶油。

6. 牛奶过敏就是乳糖不耐症——不对

牛奶过敏是消化系统对蛋白质的不良反应,而乳糖不耐症则是肠胃无法消化乳糖(牛奶中含有的天然糖分)的表现,它们的某些发作症状可能一样,比如皮肤潮红、恶心、呕吐等。

牛奶过敏的人需要避开一切乳制品,即使是用牛奶做原料的食品也要远远避开。乳糖不耐症的人却仍然可以享受乳制品,只要控制食用量,或者饮用不含乳糖的牛奶、奶酪就没有问题。

7. 牛奶会从奶牛体内“继承”大量抗生素——错

在农场,如果某头奶牛因为健康原因需要注射抗生素,那它从注射之日起就会和别的奶牛分隔开,所产的奶也不会出现在市场上。(康健)

上证综指涨51点 创4年新高

□记者 张秀玲

本报讯 上周五,面对6只新股展开的申购、冻结资金16万亿元的“不利”局面,上证综指仍不畏压力强势突破,创出4年多以来收盘新高。但大盘盘中出现“百点巨震”,且在红绿之间数次切换。

截至收盘,沪指涨51.08点,涨幅为1.67%,报3108.60点,成交5156亿元;深成指跌38.07点,跌幅0.36%,报10627.11点,成交2856亿元;创业板指跌37.24点,跌幅为2.28%,报1596.81点,失守1600点整数点,成交414亿元。

行业板块方面,运输、建筑、钢铁、煤炭、电力等板块合力“护盘”是盘面一大亮点。传媒、航空、通信、医疗等板块跌幅靠前。两市共有41只非ST个股涨停,7只非ST个股跌停,两市成交量略有放大。

消息面,证监会对18只股票操纵案进行调查,将与最高人民法院联合加强信息共享机制;证监会称券商业务牌照管制放开规则正在制定中。

据中原证券平顶山中兴南路营业部投资顾问贺凯歌(执业证书:S0730611120008)介绍,当前市场蓝筹板块撑场面的格局并未发生变化,中字头股票现涨停潮,但由于推动此类大盘股继续上涨对资金消耗较大,而同期新股陆续上市冻结大量资金,而且中小板和创业板遭到大幅杀跌,因此短期市场风险正在聚集,投资者需相对谨慎,不宜重仓出击。建议投资者可以逢低布局特高压、环保、电力等板块以及年报预增和有高送转可能的股票,中长期依然可以关注国企改革、国防军工、信息安全、新能源等板块的调整机会。

(投资有风险 入市须谨慎)

CCSC 中原证券

2014平顶山装饰建材家居消费口碑榜候选品牌展示 监督、报名电话:7070666

新立方装饰:打造本土装饰领航企业

口碑指数:★★★★★

推荐理由:河南新立方装饰有限公司成立于2004年,是平顶山市本土装饰公司领航企业。公司自成立以来,以“立方装饰,良心品质”贯穿始终,公司员工以“诚信、务实、创新”为人生价值观,以“客户满意就是我们的工作标准”为服务理念,在提高公司形象、加强自身修养、服务社会大众的价值观念上不断得到升华,以“自强、超越”的企业精神,脚踏实地、勤奋工作、自强不息、超越自我。河南新立方装饰以“做人讲人品,做事凭良心”的经营理念,得到了装饰业界的赞誉,以诚信服务、优质工程得到了消费者的认可,持续成为本土零投诉企业,为行业树立了典范。现公司拥有强大的设计团队,百余人的专业施工队伍,凭借先进的企业文化管理模式,已成为本市装饰行业的新星。河南新立方装饰公司愿与社会各界携手构建和谐家园,共同促进平顶山经济发展,务求成为装饰界具有社会影响力、富有职业道德风范的领航企业。



地址:建设路西段平顶山教育学院对面

电话:2936555 2937555 网址:www.lifangzs.com

华鹤木门:用客户口碑唱响品牌

口碑指数:★★★★★

推荐理由:华鹤木门是中国领先的木门制造企业。1996年,华鹤集团引进德国、意大利全套专业生产设备,现在形成了年产“装配式成品木门”30万樘的超大生产规模。目前华鹤生产基地占地20.22万平方米,拥有员工3500余人,生产规模全国领先。华鹤集团倡导“东方与世界的融合”,先后聘请德国、日本著名设计大师加盟,将华鹤集团先进制造工艺技术,与国际化的原创设计相结合,不断创新产品设计。近年来,华鹤集团共获得外观设计及实用新型等国家专利百余项。经过数十年的生产实践,华鹤集团已经掌握了全套产品生产技术与生产工艺,在材料的干燥、加工精度、涂饰工艺等重要生产节点的控制上,远远超过国内同业水平。生产工艺精益求精,卓越品质浑然天成。为了适应华鹤集团不断加快的扩张步伐,一座占地15万平方米的现代化木门生产基地已经投入运营。华鹤人一直以“精准化服务,标准化作业”为客户提供全面满意的售后服务,用客户的口碑唱响我们的品牌。



地址:西建材正门东侧 电话:8888831 8888832

美陶磁砖:完美品质 臻尚空间

口碑指数:★★★★★

推荐理由:美陶陶瓷有限公司总部位于南国陶都佛山市,是目前国内规模最大、实力最雄厚,专业生产高端精工砖、高档微晶石、高级内墙砖、高档完美石材的现代化建陶航母型企业。美陶磁砖拥有独立的研发中心和检测实验室,产品款式新颖、花色丰富、品质卓越,不仅畅销全国,还远销东南亚、中东、欧美等多个国家和地区,更是马尔代夫国会大厦、泰国泰王官邸等世界地标性建筑指定产品。美陶磁砖凭借高度的品牌影响力和美誉度多次承办世界广告大会,致力于让美陶磁砖“创意点亮世界”,打造国际一级建陶品牌。美陶磁砖拥有防伪抗菌产品的双重专利,是我国卫生产业抗菌产业分会理事单位,并获得“中国国家女子排球队独家瓷砖供应商”、“中国建材工程建设推荐产品”、“中国陶瓷十大品牌”、“中国陶瓷行业名牌产品”等诸多殊荣。美陶磁砖始终坚持“追求技术创新,凭质量创品牌,以服务赢市场”的经营方针,倡导“健康、自然、亲和、至美”的企业哲学,“正德厚生,臻于至善”的企业理念,为消费者创造“精致典雅、至臻至美”的家居空间,成为行业典范及发展方向。



地址:平安大道西段陆顺建材城陶5栋1号 电话:2082888 4868518

简一大理石瓷砖:让消费者享受逼真效果

口碑指数:★★★★★

推荐理由:佛山市简一陶瓷有限公司成立于2002年,自主研发的“大理石瓷砖”产品在国内外市场首创凹凸釉中彩生产技术,开创了“大理石瓷砖”这一全新的瓷砖品类,打破了装饰材料选择上“高端场所用天然大理石中低端场所用瓷砖”的固有格局,为瓷砖乃至整个建筑装饰行业的发展带来了极大的革新与促进作用。公司坚持专业化的发展战略,以大理石瓷砖品类和简一大理石瓷砖品牌为核心,形成了完善的产品体系,并以强大的产品创新能力不断推陈出新,引领行业发展。得益于自身的逼真装饰效果和优越性能,简一大理石瓷砖受到越来越多国内外消费者的喜爱。截至目前,数百个简一大理石瓷砖品牌旗舰店和专卖店遍布全国各级市场,为消费者提供了专业、优质的产品服务和空间解决方案。同时越来越多的住宅和商业地产项目、市政工程以及国际顶级酒店也开始大面积使用大理石瓷砖,其中不乏希尔顿酒店、喜来登酒店、绿城地产、招商地产、融创地产、万科地产、保利地产等行业领军品牌。作为大理石瓷砖的专家领导品牌,未来简一将继续专注于这一创新品类,通过不断的技术和产品运用创新,引领大理石瓷砖品类发展,让更多消费者享受它的逼真效果。



地址:建西平顶山教育学院对面 电话:8868666