

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二
养生

喝牛奶是个“技术活”



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第202期 总第668期

早餐喝一杯,开启一整天的活力;睡前喝一杯,助自己香甜入梦。作为公认的营养饮品,牛奶已成为很多人健康饮食的一部分。但是,如何正确喝牛奶,喝多少,什么时候喝最好?很多人也许就不清楚了。喝牛奶是个“技术活”,喝法不对可能会让健康大打折扣,应当因人而异,适度适量。

1.买牛奶,选哪种最靠谱?

优质牛奶颜色乳白,乳香清淡,口感稀薄,闻起来香味很淡,入口后有淡淡的奶香。需警惕的是,入口前就有扑鼻的香味,入口后奶香味久久停留的牛奶,极有可能加入了牛奶香精。即有些牛奶所谓的“浓”,可能是商家在牛奶中加入了香精、增稠剂和稳定剂等添加剂,因此不必盲目追求浓稠香滑的口感。可以在盛冷水的碗里,滴几滴牛奶,奶汁凝固沉底者为质量较好的牛奶,浮散者说明质量可能欠佳。

通常应当选没有任何添加剂的“纯牛奶”,同等价位选择脂肪含量高的,质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶,全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质,含有丰富的脂溶性维生素 A、D、E、K 等,并

且含有天然钙质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂奶,有利于控制热量。脱脂牛奶完全脱去了脂肪,有刺激胃酸分泌的作用。

2.喝牛奶,每天 300ml 最适宜

每天适量喝牛奶并不会长胖,但不能拿牛奶当水喝,成人每天喝 300ml 左右,但奶制品的摄入总量不能超过 500ml。要注意的是,空腹饮用牛奶会导致其中的蛋白质等成分,未经充分消化就进入肠道,造成营养流失。牛奶、面包加果蔬或鸡蛋,麦片粥加果蔬,都是比较好的早餐搭配,让牛奶与唾液消化酶充分接触,更有利于成分吸收。对于胃部不好的人来说,可以在饭前一小时左右喝蜂蜜牛奶。饭后休息一会饮用牛奶,胃里有淀粉类食物,可以帮助牛奶中的蛋白质得到充

分吸收。

牛奶是否促进睡眠还有待研究,只是相比于其他食物,它含有一些有利于预防失眠的成分,比如钙、维生素 B6 等。从热量上看,牛奶的饱腹感较强,一小杯牛奶就能有效缓解饥饿感,避免睡前“饥火中烧”睡不着,远比吃方便面、面条、饼干、面包、烤串等夜宵更有利。如睡前半小时至一小时喝热牛奶,以 100~200 毫升为好,喝多了消化吸收的时间就会较长,反而影响睡眠。饮用后应及时刷牙,充分清理口腔,避免微生物滋生,造成口腔疾病。

3.热牛奶,这样喝更健康

牛奶煮沸后,所含蛋白质会由溶胶状态转变成凝胶状态,其中的钙会出现磷酸沉淀现象,维生素被破坏,同时牛奶中的乳糖遇高温会焦化,影

响人体吸收。最好是采用“巴氏消毒法”,即将鲜牛奶加热至 62℃ 保持 30 分钟,或加热至 71℃ 保持 20 分钟,这样既可把细菌杀死,又不会影响吸收。生活中不提倡喝冷牛奶,易引起胃部不适,建议稍微加热再喝。微波炉加热比较方便,但需注意不能用塑料袋直接加热,要使用玻璃容器加热。至于牛奶加不加糖,和消化关系不大,主要是为了改善口感,但孩子喝的牛奶不宜调得过甜,这样会刺激孩子的味蕾,从小养成喜爱甜食的不良习惯。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

学习贯彻
四中全会精神

以实际行动确保全会精神落地生根

我省各部门各单位传达学习党的十九届四中全会精神

连日来,我省各部门各单位认真传达学习党的十九届四中全会精神。大家一致表示,要自觉把智慧和力量凝聚到落实全会提出的重大战略任务上来,坚定信心,担当作为,以实际行动确保全会精神落地生根。

11月8日,省直机关工委召开理论学习中心组集体(扩大)学习会,传达学习党的十九届四中全会精神。会议要求,省直机关各级党组织要充分认识省直机关在党和国家治理体系中的重要地位,引导党员干部充分认识中国特色社会主义制度的巨大优势,确保全会提出的各项目标任务落到实处。要加强省直机关党建工作制度建设,强化制度意识,致力于形成务实管用、符合省直机关特点的党建工作制度体系。要切实维护党建工作制度的权威性,让省直机关成为带头执行制度的表率。要

全力做好当前工作,为坚持党对各项工作的全面领导提供政治和组织保障,以切实完成好全年任务收官、谋划好明年工作的实际行动,把习近平总书记讲话精神和十九届四中全会精神真正落到实处。

11月6日,省司法厅召开党组扩大会议,认真传达学习党的十九届四中全会精神,研究贯彻落实意见。会议要求,厅直系统各级党组织要切实提高政治站位,强化使命担当,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,迅速掀起学习贯彻党的十九届四中全会精神的热潮,坚决把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话和《决定》精神上来。要始终高举中国特色社会主义伟大旗帜,坚持以党的十九届四中全会精神为引领,更加自觉地把司法行政工作融入党和国家工作大局,坚定信心、保持定力,担当作为、狠抓落实,不断推进

新时代全省司法行政事业改革发展。

11月6日,省民政厅召开党组会议,传达党的十九届四中全会精神,对学习贯彻全会精神进行安排部署,提出4项落实举措。会议要求,厅内各级党组织要提高政治站位,以贯彻落实全会精神为动力,扎实做好当前各项工作,提升各项民政工作管理服务水平。完善农村留守儿童和妇女、老年人等关爱服务体系;深入开展村民自治实践,深化城乡社区协商实践,提高农村社会治理水平;扎实做好脱贫攻坚兜底保障任务,保障困难群众基本生活;建立健全解决相对贫困长效机制,加快补齐民政领域制度短板,进一步提高民政部门行政效能,切实增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

/ 吉林日报记者李抑嫔 王超 祖维晨 报道

弘扬传统医药 惠济人类健康 世界中医药大会 夏季峰会将在长春举办

近日,第16届世界中医药大会在匈牙利布达佩斯成功举办。记者从省贸促会获悉,在大会闭幕式上世界中医药学会联合会郑重宣布世界中医药大会第六届夏季峰会将于2020年6月在长春举办,届时世界各国中医药界专家、学者和企业家常将莅临参加。

世界中医药大会夏季峰会是由世界中医药学会联合会主办,中医药领域的全球性学术盛会。峰会创设于2015年,先后在江苏、湖北、安徽、江西、陕西五省成功举办,得到了国家、省市各级领导的高度重视,诺奖得主、院士、国医大师等中外

专家的倾力指导,国际组织、使馆、科研院所和医疗机构的广泛支持。

第六届夏季峰会在长春举办,对发挥我省作为“北药基地”的中医药资源优势,促进中医养生、科研教育、医疗康复、文化旅游等产业融合,助推我省中医药及大健康产业全产业链高质量发展,加速推动中医药及康养产业国际化,更好融入“一带一路”建设将起到积极作用。大会主题为“弘扬传统医药 惠济人类健康”,同期还将举办第三届中国(吉林)东北亚中医药暨康养产业博览会。

/ 记者 李娜 报道

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第一季度择期在报纸上刊登通知)

逸康苑带给我无尽的温暖

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生乐活礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第一季度择期在报纸上刊登通知)

在长春逸康苑养老康复中心住着一对形影不离的恩爱夫妻,他们是 87 岁的赵柏森叔叔和 77 岁的吴暇阿姨,由于岁数逐渐大了,夫妻二人决定来到逸康苑开启自己的晚年生活,“来这一看,我们立刻决定住下了,这里环境

优雅,没有噪音,周围空气特别清新,房间的设施我也都特别满意。”每每说起这件事,吴暇阿姨总是笑着说,怎么没早点发现这个好地方。

长春北湖科技开发区逸康苑养老康复中心坐落于北国春城—长春,毗邻长春湿地北湖、龙翔广场和万寿寺,距北湖公园 2.3 公里,距奥体中心 1.5 公里,占地面积 2 万平米,建筑面积 2.6 万平米,在这里,老人葆有乐观积极的生活态度和情绪,逸康苑为老人们营造了一个绿树成

荫、鸟语花香的花园观景休闲活动场所。无论是垂钓广场,还是休闲花园、室内茶室,都可以让老人在这里生活充满健康、亲近阳光。

来到逸康苑,赵叔叔和吴阿姨的最大变化就是自己不用为做饭发愁,逸康苑根据营养膳食每餐搭配四菜一汤供老人享用,也不用自己动手做家务了,保洁人员每天定时打扫房间卫生。

这样,老人们拥有了充足的时间进行文艺娱乐活动,逸康苑的工作人员得知吴阿姨通晓象

棋和跳棋比赛规则,于是让吴阿姨担任逸康苑象棋比赛和跳棋比赛的裁判长,逸康苑充分发掘老人们的特长和潜能,为老人提供一个展示自己的舞台。

一次,赵叔叔和吴阿姨二人正在花园里晒太阳,赵叔叔自己正在剪指甲,逸康苑的李淑芳总经理恰巧看到,走上前去,亲自为赵叔叔细心地剪指甲,但当时,两位老人对李总的身份并不知情,后来听其他老人说,刚才为赵叔叔剪指甲的是逸康苑的李淑芳总经理,两人的心里是说

不尽的感动,也坚定了二人继续住下去的想法。吴阿姨对记者说:“作为逸康苑的领导,她关心这里的每一位老人,时时刻刻想着我们,我觉得养老机构拥有这样一位领导是一种幸运,我们住在这里太幸福了。”

/ 记者汤玉宁报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会
电话:81062777
15584189955