

奶粉没有牛奶好？牛奶不仅性寒喝多还长痘？ 对七个乳制品的“灵魂拷问” 看完不纠结

作为健康膳食的重要组成部分，乳及乳制品不仅营养成分齐全、组成比例适宜，还易于消化吸收，是老少皆宜的理想营养食品。

日常选购、饮用牛奶、酸奶、奶粉等乳制品时，大家总会遇到各式各样的问题，分不清优劣、摸不准吃法、挑不准种类，网络中和市面上关于各类乳制品的观点众说纷纭，各类传言让人难以分辨。

全民营养周期间，多位营养科学领域的专家带来权威科普。现整理了大众最关心的七大乳制品常见问题，一一答疑解惑，帮助大家轻松避开乳制品的饮食误区。



疑问1: 酸奶饭前喝还是饭后喝

酸奶适合佐餐，有益于消化系统健康，有助于降低餐后血糖反应 中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红表示，酸奶很适合佐餐，它不仅有益于消化系统健康，其中的蛋白质和乳酸还有助于降低餐后血糖反应，促进钙、铁、锌等多种矿物质的吸收利用。

此外，范志红提醒，想减肥的朋友可以尝试餐前喝酸奶，因为餐前喝酸奶有一定的“占位效应”，有利于控制整餐的能量摄入；如果习惯餐后喝酸奶，吃饭的时候要适当留点余量；如果已经吃得很饱了，就不建议再额外喝酸奶了。

疑问2: 奶粉不如鲜牛奶有营养？

奶粉的核心营养并不逊于鲜牛奶 中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示，很多朋友觉得奶粉不如鲜牛奶，其实奶粉有不少优点。首先，奶粉在核心营养上不逊牛奶。在奶粉加工的过程中，牛奶中的蛋白质、脂肪、乳糖、钙等主要营养成分并没有明显变化。

其次，奶粉是理想的营养载体，可以通过添加矿物质、维生素、DHA、膳食纤维、益生菌、益生元、药食同源物质等，满足不同人群的个性化营养需求。

另外，不少人习惯喝冷牛奶，尤其是老年人。用温水冲调奶粉更符合他们的饮用习惯，而且喝多少冲多少，非常方便。且奶粉价格更实惠，也更易储存。

疑问3: 补钙选牛奶还是钙片？

牛奶和钙片都可以补钙 但更推荐通过奶及奶制品这种食补的方式 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽告诉北青报记者，牛奶和钙片都可以起到补钙的作用，但是更推荐通过摄入奶及奶制品这种食补的方式达到补钙的效果，尤其是“一老一小”更需要增加乳制品摄入，可以促进孩子生长发育，也能延缓中老年人骨质疏松。

一方面，牛奶中的钙和酪蛋白胶粒紧密结合，更易被人体吸收利用。另一方面，牛奶不仅含乳钙，还能提供优质蛋白质、矿物质、维生素等多种营养成分，可协同促进骨骼健康。

疑问4: 为啥说牛奶是咖啡的好搭子？

丰富口感的同时还能补钙 科信食品与健康信息交

流中心主任钟凯解释道：首先，牛奶可以丰富咖啡的风味与口感，根据比例不同，可以调配出拿铁、卡布奇诺、馥芮白、玛奇朵等不同风味特征的奶咖。

其次，牛奶富含易于吸收的钙，搭配咖啡可以有效弥补“咖啡因导致的钙流失”（这是网络上的常见说法，实际上成人每天摄入不超过400毫克咖啡因并不会导致钙流失）。

同时，奶咖既可以提神醒脑，又可以补充优质营养，一举两得。此外，奶咖还能发挥“占位效应”，减少含糖饮料的摄入。

疑问5: 喝牛奶会长痘吗？

与长痘没有必然联系 钟凯表示，牛奶与长痘没有必然联系，饮食的影响是因人而异的。首先，长痘与遗传、激素水平、饮食和生活方式等多种因素有关。其次，饮食对于长痘的影响有非常大的个体差异，“喝牛奶长痘”确实存在，但仅仅是个别现象。

钟凯建议，如果怀疑牛奶诱发痘痘，可以试着停一段时间，如果痤疮持续就要考虑可能是别的原因导致。此外，也可以试试酸奶、奶酪等发酵后的乳制品。

疑问6: 牛奶真的性寒吗？

中医学界主流观点是牛奶“味甘性平” 钟凯认为，这一说法很可能是古人将“乳糖不耐受”导致的消化道不适理解为“寒凉食物”引起。目前中医学界的主流观点是牛奶“味甘性平”，而且中医自古以来都认为牛奶是补益之品。

乳糖不耐受在全球都是比较普遍的现象，但乳糖不耐受人群可通过少量多次、与食物同饮、选择酸奶或奶酪等发酵乳制品，或饮用低乳糖或无乳糖牛奶等方式缓解甚至避免乳糖不耐受症状。

疑问7: 喝奶会长胖吗？

长胖的核心原因是摄入能量大于消耗能量 并非某种单一食物引起 范志红告诉北青报记者，其实“喝奶长胖”是个误解，在总热量相同的前提下，用奶类替代肉类或者替代甜食、饮料都是有利于增肌减脂的。

长胖的核心原因，是吃进去的能量大于消耗的能量，而非某种单一食物引起。研究表明，钙摄入不足时会增加肥胖风险，而充足的奶类蛋白有利于增肌减脂。因此减肥期间可以把奶类纳入减脂餐。

据北京青年报

红霉素软膏 千万别当成“万能药”

六月天气升温，蚊虫开始活跃，湿疹、痘痘等皮肤问题随之出现。社交媒体上，有关“红霉素软膏是万能皮肤药”的说法引发讨论。

红霉素软膏几乎家家常备，但它真的是“万能药”吗？

记者梳理发现，社交媒体发布的不少帖子中，红霉素软膏被视为治疗蚊虫叮咬、唇炎、痤疮、孩子尿布疹甚至缓解“黑眼圈”的“万能药”。

辽宁省沈阳市卫生健康服务中心主任医师李涵告诉记者，红霉素软膏是一种抗生素软膏，主要针对细菌感染，适应证为脓疱疮等化脓性皮肤病、小面积烧伤、溃疡面感染和寻常痤疮。

“红霉素软膏是乙类非处方药，这只能说明它不良反应较少，不需要凭执业医师处方即可自行判断、购买和使用，但它绝不是‘万能药’。”李涵表示。

不少人被蚊虫叮咬后，为了止痒、消炎选择涂抹红霉素软膏。李涵说，实际上，若叮咬处仅出现轻微红肿或瘙痒，红霉素软膏并无直接治疗作用。不过，如果因抓挠导致皮肤破损并继发敏感菌感染，使用红霉素软膏可抑制局部细菌繁殖，起到抗感染的作用。

“痘痘的学名是痤疮，其成因与激素水平变化、油脂分泌过多、细菌感染等多种因素相关，不同类型的痤疮对应的外用措施不同，没有一种抗生素药膏是‘万能’的。”李涵说。

红霉素软膏也并不能治疗唇炎。辽宁中医药大学附属医院副主任医师季康寿告诉记者，如果得了唇炎，湿敷护理唇部是基础步骤，可以搭配使用凡士林软膏，而非红霉素软膏。至于“神化”其可以弱化黑眼圈，甚至治疗痔疮，更是无稽之谈。

此外，还有一些家长在社交媒体上说，自家把红霉素软膏用作治疗孩子的尿布皮炎。专家提示，尿布皮炎是一种常见的婴儿皮肤病，主要表现为尿布覆盖区域的皮肤发红、炎症，可能伴有皮疹、糜烂或脱皮。

“绝大部分情况不建议单用红霉素软膏治疗尿布皮炎，仅在考虑有继发细菌感染时，才可以在医生指导下使用。”季康寿说，一些人之所以觉得涂红霉素软膏对皮肤炎症有效，主要归功于红霉素软膏里的辅料凡士林。凡士林能够在皮肤表面形成一层保护膜，锁住水分、隔离刺激，这才是其能够缓解“红屁屁”的真正原因。

红霉素软膏是药物，不是护肤品，更不是“有备无患”的家庭“万金油”。“包括红霉素软膏在内，任何家中常备药都不是万能的，我们要按照药品说明书和医嘱规范、合理用药。滥用抗生素不但起不到正向作用，反而可能引发细菌耐药，导致类似感染再出现时，使用抗生素的效果变差，甚至完全无效。”李涵说，科学就医、合理用药，才能真正做好自己健康的第一责任人。

据新华社微信公众号