

牛奶、羊奶、水牛奶…… 奶类这么多,喝哪种最好?

■ 柯 普

如今市面上的奶制品中,除了最常见的牛奶外,还有羊奶、驴奶、水牛奶,甚至骆驼奶等小众奶,奶的种类这么多,喝哪种奶最好呢?

各种奶类的营养特点

1.牛奶。牛奶含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等多种营养素。中国居民膳食指南推荐成人每天喝300克的鲜牛奶或食用等量的奶制品。这个量大约可以为我们提供每日所需的12%的蛋白质和40%的钙。

2.羊奶。对牛奶过敏的人可以试试喝羊奶或者羊奶粉。牛奶中的 α 1-酪蛋白和 β -乳球蛋白含量较高,这两种蛋白可能导致部分人过敏。而羊奶中这两种蛋白的含量均较低,导致人过敏的可能性也更低。羊奶的不饱和脂肪酸、叶酸和维生素B₂的含量比牛奶稍低些,不过仍是优质蛋白和钙的好来源。

3.水牛奶。水牛奶的脂肪含量较高,有的水牛奶中脂肪含量是普通牛奶的近3倍。不过,水牛奶的蛋白质和钙的含量也高于普通牛奶,并且胆固醇的含量低于牛奶和羊奶。

4.驴奶。驴奶的蛋白质含量低于牛奶,钙、钾、铁等矿物质的含量也比牛奶低。乳糖含量约为牛奶的2倍,不适合乳糖不耐人群食用。不过驴奶总脂肪含量更低且硒含量很高,约为牛奶的5倍。另外,和水牛奶一样,驴奶中胆固醇的含量也很低。

5.骆驼奶。骆驼奶是沙漠和半沙漠地区的主要奶源之一,骆驼奶中钙、镁、铁和维生素C含量较高,其中铁含量是牛奶的5倍、羊奶的8倍。另外,因为骆驼奶中不含有 β -乳球蛋白,所以和羊奶一样具有低致敏的特点。

可以用动物奶直接哺育婴儿吗

有些妈妈认为给孩子喝配方奶粉不如喝动物鲜奶,既新鲜又没有食品添加剂。那么可以直接用动物的鲜奶来哺育婴儿吗?哪种动物奶更适合哺育婴儿呢?

这应该从动物奶的特点来看,动物奶主要有以下几个特点:

1.蛋白质含量过高,组成与母乳差异巨大。常见的各种动物奶如牛奶、羊奶等,其蛋白质含量均高于母乳,蛋白质组成也与母乳差异巨大。母乳以易于消化吸收的乳清蛋白为主,而动物奶中以酪蛋白为主。婴幼儿配方奶粉要在牛奶的基础上,降低蛋白质的总量,调整蛋白质的构成以满足婴儿需要,利于婴儿消化吸收。

2.乳糖含量低于母乳。动物奶中的乳糖含量通常低于母乳。乳糖不仅为婴儿提供一部分能量,还可以在肠道中被乳酸菌利用产生乳酸。乳酸可以抑制婴儿肠道内大肠杆菌的生长,也能促进钙的吸收。

3.不饱和脂肪酸含量低。动物奶中脂肪的数量和种类都比母乳少,并以饱和脂肪酸为主,不饱和脂肪酸含量较低,特别是缺乏长链不饱和脂肪酸。母乳中含有的必需脂肪酸如亚油酸、 α -亚麻酸和其衍生物DHA等对婴幼儿的视网膜和大脑发育都具有重要作用。婴幼儿奶粉会脱去饱和脂肪

酸,加入多不饱和脂肪酸,并调配脂肪酸的构成和比例,使其接近母乳,更适合婴儿。

4.动物奶中矿物质含量高。动物奶中的矿物质,如钙、镁等的含量超过母乳,甚至是母乳中含量的3倍多。矿物质含量高并不代表营养好,婴幼儿肾脏浓缩能力尚未发育完全,多出来的矿物质会增加脏器的负担对生长不利。虽然母乳中的钙含量比动物奶中的低,但是钙磷比例适当,有利于钙的吸收。母乳中铁的含量与动物奶中的铁含量近似,但母乳中铁的吸收率达50%,而牛奶仅达10%。

总之,母乳是婴儿最好的食物,如果不能母乳喂养,婴幼儿配方奶粉是母乳最好的替代品。如果被条件限制必须使用动物奶喂养婴儿,需要进行计算,在加水配制后再用来哺育婴儿。

成人喝哪种奶最好

从上文各种奶的营养分析中可以看出,各种奶有自己的营养优势,也有自己的营养短板。所谓哪种奶“最好”的疑问并不能简单给出答案。消费者需要根据自己的实际营养需求再考虑经济成本,选出最适合自己的奶。

综合来看,在没有特殊需求的情况下,普通的鲜牛奶足以满足成人的需要。毕竟奶类食品只是膳食的一部分,我们还可以从其他食物中获得需要的营养。如果有条件尝试其他奶类的话,也是很不错的体验,不过如果消费者希望仅通过喝某一种奶就能达到健康、祛病的神奇功效,这往往很难实现。



香皂的妙用

■ 姜宁信

香皂除用于洗手洗脸,还有其他的妙用。特别是香皂用到最后很小一块时,丢掉的话很可惜,用起来也不方便,如果能用在其他地方就比较好了。

1.去除霉味。梅雨季节,居室的抽屉、壁橱和衣服上会有霉味,在里面放一块去掉包装纸的香皂,霉味就会消除。

2.润滑拉链。新拉链往往生涩,用香皂在拉链上来回划几下,即可变得顺滑好用。家里的抽屉不太容易拉动时,也可以用香皂直接涂在轨道处,这样会变得顺滑。

3.旋入螺丝钉。在木头上旋入螺丝钉是非常吃力的,如果先用香皂在螺丝钉上擦几下,就可以顺利地旋进去了。

4.防止浴室镜面模糊。洗浴时,浴室中的镜子常常被水蒸气熏得模糊不清,可用香皂蘸水涂抹在镜面,再用干布擦拭,镜面上就会形成一层皂液膜,可防止镜面因沾上水汽而模糊,大约可维持3小时。

清洁纱窗小妙招

■ 陈芷晨

很多人家里的纱窗拆不下来,脏了以后清洗起来很麻烦。其实,解决这个问题很简单。

1.将废旧报纸喷水打湿,将打湿的报纸粘在纱窗的背面,5分钟后,将纱窗上的报纸取下,你会发现潮湿的报纸上沾满了纱窗上的灰尘污渍,再用抹布擦一下,纱窗就干净了。

2.将食用纯碱加入热水兑成碱水,用软毛刷蘸取后涂在纱窗上,5分钟后用抹布擦去,再用湿抹布擦拭一遍即可。这种方法去除油渍的效果明显且不费力。

3.将食用面粉兑适量清水制成面糊,浓度不宜太稠,否则很难晾干,然后用软毛刷蘸取后涂于纱窗上,待面糊晾干后从纱窗上拍落。

4.湿茶叶渣也有同等的吸附功效,先在纱窗上刷一些冲泡过的茶叶,用扫帚把干掉的茶叶扫下来,就可以带走纱窗上的灰尘,再用湿抹布将剩余的灰尘擦干净即可。



重庆科技创新网

www.cqkjcx.com

科技改变生活 创新引领未来

重庆科技创新网权威发布最新科技创新信息,全面服务科技工作者、服务创新驱动发展、服务提高全民科学素质、服务党和政府科学决策。