

你适合喝牛奶还是豆浆?

你到底适合喝豆浆,还是适合喝牛奶呢?首先要知道它们的不同,就知道该怎么选择了。

1. 牛奶里有维生素AD和维生素B12,豆浆里没有

这是因为植物性食品里不含有这几种维生素。豆浆里有少量的胡萝卜素,但是按转化成为维生素A的数量来算,还是太少了。

2. 牛奶里有很多钙,豆浆里钙很少

牛奶是钙最容易利用的天然食物,每100克牛奶中钙含量超过100毫克。黄豆中虽然也有不少钙,但加水稀释以后含量就大幅度下降了。如果100克黄豆中钙含量为200毫克,按传统豆浆1斤豆加20斤水来计算,每100克豆浆中的钙含量大概是10毫克左右。如果做成浓豆浆,也就是20毫克左右。所以,豆浆不能替代牛奶的补钙作用,其他植物奶也不能。

3. 牛奶里饱和脂肪比例较大,豆浆里80%以上是不饱和脂肪酸

牛奶中的脂肪是奶油,其中含有约40%-50%饱和脂肪,其余是单不饱和脂肪酸(橄榄油里最多的那种脂肪酸)。豆浆中的脂肪是豆油,其80%以上是不饱和脂肪酸,饱和脂肪酸只占百分之十几。所以,如果遵医嘱控制饱和脂肪酸的话,可以选低脂奶或脱脂奶,或选择豆浆。

4. 豆浆里有低聚糖和膳食纤维,牛奶里没有

膳食纤维只存在于植物性食品中(虾蟹壳子例外)。奶类中也有低聚糖,但牛奶中含量比较低,不足以产生有效的健康效应。母乳中就有较为丰富的母乳低聚糖,它们是母乳健康效应的重要组成部分,对婴儿的肠道健康极为有益。豆浆里的低聚糖多了会产生胀气,但少量摄入时,对大部分人的肠道健康是有益的。

5. 豆浆里有多种抗营养物质,牛奶里没有

豆浆中含有胰蛋白酶抑制剂、凝集素、植酸、草酸、皂甙等抗营养物质,会降低蛋白质和多种矿物质的吸收利用效率。其中植酸、草酸和皂甙



在加热之后仍有保留,但因为其中一部分会和蛋白质、多糖等成分结合,其影响消化吸收的生物效应有所下降。凝集素和胰蛋白酶抑制剂在加热后大部分被破坏。延长加热时间可以进一步破坏胰蛋白酶抑制剂,但其中含有耐热组分,即便长时间加热之后,仍会残留5%左右的活性。

6. 豆浆里有大豆异黄酮,牛奶里没有

大家都知道豆浆中的大豆异黄酮是一种植物雌激素,在更年期雌激素不足的情况下,补充植物雌激素有利于减轻更年期综合征的不适,同时有利于预防中老年妇女的骨质疏松问题。对于男性来说,有流行病学研究发现摄入大豆异黄酮有利于预防男性的前列腺癌。目前并没有证据表明亚洲女性摄入正常量的豆浆和豆制品会增加乳腺癌风险。

7. 部分人喝牛奶脸上会起痘,豆浆不会

牛奶中的IGF-1等成分促进皮脂分泌,增加痤疮恶化的风险。在这方面,改用脱脂奶、无乳糖奶并不比普通全脂奶更好。豆浆则没有促进皮脂分泌的作用。

8. 部分人喝豆浆会影响月经周期或经前感觉,牛奶不会

对于以前不经常喝豆浆的育龄女性来说,突然每天喝较多豆浆之后,其中的植物雌激素可能会暂时影响到月经周期,但形成新的周期之后,并不影响健康。对豆浆的反应因人而异,从小经常食用豆制品的人反应很小,而以前很少接触豆制品的人可能较为敏感。

9. 尿酸高的人喝牛奶有利于降低尿酸预防痛风,豆浆不能

牛奶是极低嘌呤含量的食物,而且其中的钾、钙、乳清酸等成分均有利于降低尿酸水平。故痛风患者在发作期和缓解期都适合每天喝牛奶。大豆是中高嘌呤的食物,虽然打成豆浆之后含量下降,但因为豆浆一喝就是一杯或一碗,嘌呤的总量仍然不可忽视。同时,豆浆中的植酸、草酸等成分也会影响尿酸的排出。

有实验表明,摄入豆浆后会造成暂时性的血尿酸水平上升,但在3-4小时之后会恢复正常。流行病学调查表明,健康人正常摄入豆浆和豆制品不会增加尿酸风险,但已经患有痛风或高尿酸血症的人不建议喝大量豆浆。

10. 牛奶和大豆的过敏人群和适宜人群不一样

牛奶和大豆都是常见的食物过敏原。对牛奶有急性过敏的通常是2岁以下的婴幼儿,成年人中较少。但成年之后,对牛奶有慢性过敏的人仍然常见。对大豆过敏的成年人也不罕见。

两者都适合喝的人群:

孕妇和哺乳妈妈两者都可以喝,但其中牛奶更重要,因为它可以补充怀孕和哺乳时所需要的大量钙元素;更年期女性两者都可以喝,牛奶增加钙摄入量,豆浆增加大豆异黄酮供应,组合起来更有利于骨质健康。

需要选其一喝的人群:

那些喝牛奶容易长痘痘的人,适合喝豆浆来替代,同时可以再补一粒含200-300毫克钙元素的钙片;痛风患者更适合喝牛奶,特别是痛风发作期,可以放心喝两三杯脱脂奶。

两者都不适合喝的人群:

对牛奶和大豆都有过敏的人,两者都不能喝;消化太差、容易腹胀的人也要注意少喝,可以喝酸奶、吃奶酪来替代牛奶,或者吃豆腐、豆腐干来替代豆浆。(据《北京青年报》)

“上病下治” 重点刺激足部

眼干揉大脚趾。眼干的症状虽在眼部,根源却在“肝”。传统医学认为,“肝开窍于目”,是指肝经上连于眼睛,眼睛的功能有赖于肝血润养,视力强弱和肝有直接关系。如果肝血不足,目失所养,就会出现两眼干涩、视力减退等症状。这就是肝的润养不足引起的,需从根本上治疗。大敦穴,是肝经的起始穴、肝经之气发出的地方,位置在足大趾末节趾甲根边缘外侧0.1寸处。根据个人情况,每日按揉100~300次,力度以局部轻微酸痛为宜,可以促进肝经气血的运行,润养双目,缓解眼睛干涩症状。

甲状腺结节搓脚缝。脚趾缝,也就是中医所讲的“八风穴”,恰好是肝、胃、胆之荥穴,常搓脚趾缝可起到疏肝利胆、调理脾胃的作用。甲状腺所过之经脉运行通畅,甲状腺自身的气血亦能通畅。搓脚趾缝没有严格的次数及时间要求,有空时用手指或布条搓摩即可。需要提醒,有严重脚气和脚趾缝有皮损者不宜使用此方法。

消化不良扳脚趾。消化功能涉及多个脏腑:从经络上看,脾经循行过足大趾内侧,肝经循行过足大趾外侧,胃经循行过足二趾和足三趾,胆经循行过足四趾,可见消化功能与足趾有着密切关系。经常扳脚趾或按揉脚趾,可激发脾、胃、肝、胆的脏腑之气,促进消化和吸收。扳动脚趾以每足趾15~20次为宜,不拘时间,不可用力过猛,以足趾有可接受的拉伸感为宜。

止咳按脚背。咳嗽主要涉及肺脏、气管、支气管、喉等器官,而这些脏器主要位于胸腔,对这些脏器的足部反射区进行刺激,可起到止咳、平喘、宣肺的功效。胸腔的足部反射区在足背部,而且区域较大,肺和气管的足部反射区在足底前端,身受咳嗽疾患困扰的人群,平时用手指点按肺和支气管的反射区,可起止咳效果。(据《生命时报》)

