

喝牛奶还能控糖,你知道“它”的这些好处吗?

近年来频繁在镜头前亮相的钟南山院士,无论从容貌、步态还是整体精神状态来看,就像是一个只有50多岁的人。但实际上,1936年出生的他已经87岁了。

80多岁的老人,生活状态却是50多岁的样子,作为健康科普领域最值得信任的专家之一,钟南山总是被问怎么做到的。他回答道:“我从小时候就开始喝牛奶了,现在每天还是坚持喝两杯。牛奶对我的健康起到了很大的帮助,而我的父亲也很喜欢喝牛奶。”

牛奶被称为“长寿食物”,其对人体健康的益处正越来越被各界所认识。可是众所周知,由于体质问题,对于一部分人来说饮用存在一定障碍,一方面其中含有的乳糖会刺激一部分人的肠胃;另一方面,关于糖尿病人更是担心饮用之后会造成血糖上升。

但是现在,这些问题都不用担心了。随着科技发展和我国市场供给的不断丰富,细分领域的功能牛奶推出,将天然营养与“硬核”科技研发结合,让牛奶可以无门槛饮用。只要选对了品类,大家再也不用担心“糖”的问题了。

每天两杯奶 帮你远离这些慢性病

不只是钟南山院士,张文宏教授在疫情之初就提到,孩子的早餐不能只吃白粥,要给孩子喝牛奶,吃鸡蛋,吃牛肉。为什么权威专家们如此强烈推荐喝牛奶呢,它跟健康有什么关系呢?一个重要的关键词是:免疫力。牛奶作为一种高蛋白食物,富含氨基酸和人体生长生活所需的微量元素,被称为是人体的“白色血液”。

对于中老年人来说,这个好处更加直观,且重要。随着年龄的增大,中老年人身体组织和器官会逐步衰老,细胞活力慢慢变低,新陈代谢减慢……心血管疾病、骨质疏松、三高问题等都开始找上门来,而有坚持喝牛奶习惯的人就会有效降低患上此类疾病的风险。

另外,牛奶中的钙元素极易被人体吸收,因为牛奶中所蕴含的钙主要是以脂溶性钙形式存在,这种形式的钙正好与牛奶中多种维生素相互配合,可加速钙元素在体内的吸收,延缓骨质疏松病症的发作。

正是因为有这些好处,众多专家建议将饮奶作为随餐的重要营养补充。中国营养学会理事范志红前不久做客一档营养节目时就指出,将牛奶和粮食配在一起,还在一定程度上可以控制餐后血糖的升高,最佳饮奶时间是饭前半小时。



食药同源 这个新发现让你放心喝奶

中国营养学会发布的《中国居民膳食指南(2022)》指出成年人每天摄入300克奶制品,有条件最好达到500克。不过实际调查发现,70%的人未达到这一标准。这其中,对于很多人来说,一个跨不过去的“门槛”就是糖。

糖尿病古称“消渴病”,从中医角度来看,其病机为内在阴虚津亏为本。《本草纲目》上就有记录桑叶煮水,有治疗糖尿病的作用。近年来,一项现代医学的发现,也印证了这一中国古方的作用。实验发现,桑叶提取物对餐后血糖升高有明显的抑制作用,桑叶提取物可以降低糖尿病患者的空腹血糖、血脂并可改善胰岛素抵抗。正是因此,最近两年市场上开始出现一些用桑叶制备的食药同源类产品。

那么,能不能借助桑叶这种天然成分的优势丰富牛奶的营养,进而解决更多人的饮奶忧虑呢?带着这样的目标,一项由诺贝尔医学奖得主、舒化全球首席科学家爱德华·莫索尔教

授指导的研发项目正式开启。

南京中医药大学开展药食同源功能数据库建设,重新梳理不同功能的一百多种药食同源食材及其功能,进行了长达三年的反复筛选、对比、实验和消费者调研,终把方案锁定在药食同源的桑叶提取物、天然草本玉米须两种添加物。今年4月,这款略带草本香的全球首款控糖牛奶——舒化安糖健面市。经权威机构检测,该产品的GI(升糖值)只有20,广大糖友也可以放心享用牛奶了。

天然物质与现代科技为健康上双保险

我们幸运的生活在这样一个经济与科技迅速发展的时代,科学成果可以迅速转化为触手可及的产品,全方位保障我们的生活与健康。前面说过,很多人不喝牛奶是因为担心腹泻、对肠胃不好,这是因为很多人存在“乳糖不耐受”的体质。

这个问题,也早就已经被解决了。正是这个舒化牛奶,早在多年前就通过专利的LHT乳糖水解技术,实现了99%的水解率,做到了比国

际标准严苛1.5倍的0乳糖标准。喝舒化牛奶,不用再担心腹泻问题。

在这种技术的基底至上,舒化安糖健在研发过程中还努力寻找食药同源成分,丰富营养和平抑血糖。通过添加桑叶提取物和精研的天然玉米须粉,安糖健巧妙利用了天然物质中的DNJ天然生物碱、特殊多糖、黄酮等,这些成分可以通过抑制α-葡萄糖苷酶等途径,减缓碳水化合物的消化和对葡萄糖的吸收。

7月24日,中国食品科学技术学会组织并主持了“舒化安糖健血糖健康产品开发”项目的专家论证。在场9位院士专家成员对舒化安糖健表示高度认可,牛奶是非常好的营养载体,舒化安糖健将药食同源的功效成分应用于牛奶中,也是非常好的功能乳品创新方式。

由该学会给出的论证意见表明,安糖健先进的控糖有效成分DNJ-1高效提取等技术,确保产品质量指标高于市场上同类产品。其作为餐外添加食物具有平稳人体餐后血糖的效果,可供健康人群及血糖异常、糖尿病人群日常饮用。该产品的上市推广,对健康老龄化有着积极意义。

同时,专家也对这款产品提出了更高期待,希望舒化安糖健可以帮助更多糖尿病、糖前期、高血糖人士通过日常饮食调节,实现血糖健康。中国食品科学技术学会相关专家表示,目前糖尿病人群达1.4亿,糖尿病防治对国家来讲也是很大的医疗负担,舒化安糖健的开发对于这类人群具有非常重要的意义。

在市场表现上,该产品一经推出就受到了糖友和家属的关注。一位中年消费者在接受采访时表示,坚信牛奶的比一般保健品更有利于健康,自从在体检的时候听说了这款产品之后,就立刻给自己的父母买了一箱。他们之前从来不喝牛奶的,但现在很喜欢这个牛奶的口味,每次餐后测血糖,也都非常稳定,因此,自己目前已经第四次为父母复购舒化安糖健产品了。

前不久,安糖健产品与国内头部医药连锁企业一心堂签约,后者位于全国的近万家药店开始上架安糖健产品,双方还将持续根据消费者反馈,不断推出新品,致力于以天然物质和现代科技共同为消费者健康保驾护航。

文/张 含

健康小贴士:

牛奶不适合用来送药。牛奶中富含维生素和矿物质,尤其是蛋白质,如果用牛奶来代替水,给患者送药,那药物与牛奶有可能发生反应,从而降低疗效。