

图片由 AI 生成

酸奶、醋、泡菜……发酵食品种类繁多,不仅风味各具特色,营养价值也各不相同,哪种更健康?复旦大学附属华东医院临床营养中心主任、教授孙建琴表示,食物发酵会产生新的有益成分,也可能生成有害物质。按照对健康的影响,市面上的发酵食品可以分为“推荐常吃”“限量食用”“尽量少吃”三个等级。

推荐常吃:酸奶、纳豆、酿造醋等

酸奶不仅能提供优质蛋白质和钙,还能带来很多健康益处。比如,牛奶发酵成酸奶后,一部分乳糖转变为乳酸,因此,乳糖不耐受者可以适当喝酸奶。乳酸不仅可以抑制有害微生物繁殖,还可促进人体胃肠蠕动以及消化液分泌,缓解便秘。另外,发酵时加入的干酪乳杆菌、嗜酸乳杆菌和双歧杆菌等有益菌可以调节肠道菌群,增强机体免疫力。牛奶发酵成酸奶后,蛋白质、脂肪、钙、镁等营养成分都变得比之前更易消化吸收。推荐常喝低糖或无糖酸奶,首选碳水化合物含量在 11% 以下的产品。

纳豆是大豆经过蒸煮后接种纳豆菌发酵成的产品。发酵使其中的蛋白质、钙等营养物质的吸收利用率提高,大豆异黄酮的含量和活性也有所增加。大豆在发酵过程中还可以产生一种“抗血栓”的生理活性物质——纳豆激酶,能够分解

血管中的蛋白纤维,保护血管。纳豆比传统黄豆酱含盐量低,因此适合常吃。为了保持纳豆激酶的活性,吃时最好不要加热。

醋主要由高粱、大米、糯米、玉米、麸皮等谷物发酵而来。发酵时，谷物中的糖类在酵母菌的作用下生成醋酸，从而形成了酸味。谷物中原本富含的B族维生素和钙、铁、锌等矿物质留在了醋中。醋不仅可以增进食欲，还能在一定程度上减缓淀粉的消化，抑制餐后血糖上升。建议购买总酸度高、味道香醇浓郁的酿造食醋，不要买勾兑醋。

白茶、黄茶、乌龙茶、红茶、黑茶都属于发酵茶。茶叶发酵后,会产生特殊的香味和一些独特的健

康成分,作为日常饮品既解渴又健康。比如常喝红茶可暖胃、促消化,常喝黑茶对降低胆固醇、抑制动脉硬化有一定效果。不过,建议不要喝太浓的茶,浓茶中较多的茶多酚和咖啡因会影响铁、钙等矿物质的吸收。

限量食用：腐乳、黄豆酱、酱油等

腐乳、黄豆酱、酱油、豆豉都是由大豆或豆制品发酵而成，它们既保留了大豆的一些营养成分，又去除了抗营养物质，提高了蛋白质、脂肪、矿物质的利用率。发酵时，微生物还可以合成素食者易缺乏的维生素B12，并且大豆异黄酮也变

为活性更强的游离状态,因此素食者和中老年女性可常吃些大豆发酵制品。不过,这些食物加入了较多食盐,比如多数腐乳产品的含盐量在5%~7.5%,需要限量吃。在烹饪时,可以用腐乳、黄豆酱、酱油等代替盐,既健康又味美。

制作泡菜时通常会加入一些辅料调味,比如中式泡菜会加入花椒、大料、白酒等,韩式泡菜则会加入红辣椒粉、虾酱、鱼露等,因此泡菜酸脆可口,是很多人都喜欢的开胃小菜。泡菜中的乳酸菌不仅能促进胃蛋白酶分泌,帮助消化吸收,还可调节肠道菌群。但泡菜盐含量较高,不适合顿顿吃,应限量食用。自制泡菜时切记密封好,待到20天后致癌的亚硝酸盐降至安全水平后再食用。

尽量少吃：发酵肉制品、酒

发酵肉制品是利用微生物或酶,让肉类在自然或人工控制条件下发酵,制成的具有特殊风味、保质期较长的产品,如一些香肠、火腿等。发酵肉制品风味好,含有一定量对人体有益的乳酸菌,但也含有较多的盐,并且发酵时容易产生生物胺,与亚硝酸盐结合可生成致癌物亚硝胺,因此建议少吃。

酿造酒也属于发酵食品,但酒精已经被明确列为1类致癌物,能不喝就不喝,能少喝就少喝。
(据《生命时报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)
郑重声明:本栏各类信息,如需要交付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

上跨铁路桥梁附近线缆拆除公告

滨洲线 538km453m 处,牙克石市博克图镇人行天桥存在附挂线缆脱落的风险,依据《铁路安全管理条例》、《中华人民共和国铁路法》相关规定,请沿线产权单位于10月12日前与我单位对接线缆拆除相关事宜,对于逾期无人认领的线缆,我单位依法拆除,特此公告。联系 方式:0470-2272102。博克图供电车间 2026年09月22日

公告

由广东恒辉建设集团股份有限公司承建的包头市老旧管网改造工程二期二标段施工项目现已完工,以上项目还有未支付完的民工工资、材料款、机械租赁费等,请各位权利人在本公告后十五日内与我公司财务室联系,并带齐相关原始依据到我公司财务室登记备案,以便完成相关手续,逾期责任自负,特此公告。
广东恒辉建设集团股份有限公司

注销公告

内蒙古国际贸易研究会(统一社会信用代码 51150000MJY375946G)公章和登记证书已丢失,现拟申请办理社会团体注销登记,现成立了清算组,请债权人自本公告之日起45日内,向本单位清算组申报其债权,逾期不报,视为放弃权利,特此公告。

注销公告

内蒙古电影放映收藏学会(统一社会信用代码:51150000502702803J)依据《社会团体登记管理条例》规定,经举办者和理事会决议,拟向内蒙古自治区民政厅申请注销登记,请债权人于公告发布之日起45日内,向本单位清算组申报债权,特此公告。

声 明

我公司于二〇二三年十月十九日在报刊中发布的关于“我公司已于2023年10月19日将原负责人及法定代表人李树森变更为李海卿,自变更之日起李海卿全面负责公司经营管理事务,李树森不再负责公司的经营管理等事务。自声明之日起以外树森名义签订的合同、交付的外部事务,如果未加盖本公司公章和法人签名,均属个人行为,与我公司无关。”的内容,因记载该《声明》的报刊遗失,现再次对上述事项予以发布声明,特此声明。

更正声明

2026年9月21日《北方新报》第七版刊登的内蒙古鑫盛煤炭贸易有限公司“声明”里“财物章”应更正为“财务章”,特此声明。

遗失声明

●回民区洪泉电力设备维修部(个体工商户)遗失营业执照正本、统一社会信用代码 92150103M3ADM4PTC3L,声明作废。
●新城区雅维斯生活美容馆遗失卫生许可证副本,新卫公字[2019]第180BMF号,声明作废。
●薛祥福(男)的出生医学证明遗失,编号:1150061223,声明作废。
●察右中旗圣土置业有限公司不慎遗失食品生产许可证副本,许可证编号:SC12315092700043,有效期至2026年11月7日,现声明作废。
●包头市乳子牛食品有限责任公司(印章编号:1502040019386)和于花涛法人章(印章编号:1502040019387)各一枚,声明作废。
●郭福(男)的出生医学证明遗失,编号:L150025836,声明作废。
●张建宇(男)的出生医学证明遗失,编号:H150011421,声明作废。
●呼和浩特市盈驾运输有限责任公司不慎将车辆蒙AX0302(道路运输经营许可证:证号:150125008476,声明作废;●临河区益生机械租赁部的公章遗失,备案编号:15080120044762,声明作废;●雁栖湖捷达蒙AZ3633的道路运输证,证号:150123008553,声明作废;●鄂尔多斯市安旭物流有限公司遗失王彦文法人章一枚,编码:15062110065117,声明作废;●李凯,身份证:150121199308168311,遗失水沟古城住宅小区6区5号楼2单元301号住房房租收据,收据编号:未知,金额:16800元,合同编号:LQ-018,购买日期:2025年8月19日,声明作废;●内蒙古兴锅煲餐饮有限公司遗失公章一枚,印章编号:1527010153913,声明作废;●包头市连心物流有限责任公司遗失蒙B78047道路运输证,证号:150207753030,声明作废。
●包头市清荷商贸有限公司遗失食品经营许可证正本,许可证编号:JY11502210046267,声明作废。
●内蒙古顺陆陆路运输有限公司遗失蒙AZ2299道路运输证,证号:150160604709,声明作废。
●同建新遗失驾驶证,证号:150123198301253618,档案编号:150622017770,声明作废。
●呼和浩特市支队张晨阳遗失消防队员证,编号:224011236,声明作废。
●内蒙古齐东裕利商贸有限公司(统一代码:91150102MA0MWM15CA)遗失刘水法人章一枚,声明作废。
●呼和浩特市泽润小额贷款股份有限公司(统一社会信用代码:9115010558116184Q)遗失公章一枚,声明作废。
●内蒙古安洁科技服务有限公司(代码:91150691MA0Q8W469K)的公章遗失,声明作废。
●鄂尔多斯市伊众兴劳务服务有限公司(代码:91150627MA0N4E8B9N)的公章及财务章遗失,声明作废。
●呼和浩特市民政局遗失开户许可证,核准号:J1910018253404,银行:592040100100441902,开户账号:兴业银行呼和浩特市支行,特此声明。
●不慎将包头市圣泰士土方工程有限公司蒙B83044的道路运输证遗失,证号:150207754196,声明作废。
●内蒙古医科大学连洁(学号:2022040050)遗失学生证,声明作废。
●新城区紫川五金土产店(统一社会信用代码:92150102MA0NHJYU42)遗失公章一枚,声明作废。
●尚呼格吉勒吐车牌蒙G5187Z车的机动车前号牌丢失,发动机号码:D04046322,车辆识别代码:LZWACAGA4D1059288,声明作废。
●张文博,性别:男,遗失出生医学证明,证号:1150123213,声明作废。
●赵炜不慎将车牌号:蒙AD15811网络预约出租汽车运输证丢失,证号:150104013954,声明作废。
●胡杨不慎将车牌号:蒙AP07993网络预约出租汽车运输证丢失,证号:150104013952,声明作废。
●赵志明(身份证:152626198309151090)遗失呼和浩特市恒阳物业服务有限责任公司开具的恒泰盛店3区8号楼2单元801的装修保证金收据,开具日期:2016年12月30日,收据编号:0015827,金额:1000元,声明作废。
●达拉特旗曼巴体育发展有限公司遗失公章(专用章:15062110043523),财务专用章(15062110043524),秦艳萍法人章(编号:15062110043525)各一枚,声明作废。