

# 水牛奶脂肪含量低,羊奶更接近母乳,植物奶利于减肥……

## 喝小众奶,要小心这些坑

水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶、植物奶……这类乳制品近年来成了消费者的新宠,甚至连不少博主都在“安利”它们,称其比起普通牛奶,味儿更浓、营养更好、脂肪含量更低。与此相关的传言,也在朋友圈不断蔓延。事实真是如此吗?我们又该如何科学选奶?

**传闻一:水牛奶脂肪含量较低?**  
**真相:脂肪含量高是其特点之一**

水牛奶就是水牛产的奶,又被称为“乳中珍品”,价格略高于普通牛奶。相关广告称其营养价值比牛奶高出几十倍,而且脂肪含量更低、更易被吸收。事实真是如此吗?

资料显示,水牛奶一些营养素的含量略高于牛奶,但没有像广告中所说,高出好几倍甚至几十倍。

对于水牛奶的脂肪含量,中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红表示,水牛奶的特点之一是脂肪含量高。文献表明,水牛奶的脂肪含量约为4%至6%,最高可达7.59%,远高于普通牛奶的脂肪含量(3.0%至4.0%)。同时,由于水牛奶的蛋白质和脂肪含量都很高、口味香甜,因此其通常被用来制作姜撞奶、双皮奶等甜品。

不过,原料奶的营养素含量不等于加工产品的营养素含量。原料奶在加工时,其所含的各种成分要通过调配进行标准化,水牛奶较大的脂肪球也会经加工变小。所以,各种水牛奶加工产品中的脂肪含量到底有多高,还要看产品包装上的营养成分表。“比如说,一款水牛奶的包装上标注100克产品中含脂肪3.8克,那么这就是该产品真实的脂肪含量。一些市售的高品质牛奶,其100克产品中脂肪含量也可达到3.6克或3.8克。”范志红解释道。

**传闻二:羊奶比牛奶更接近母乳?**  
**真相:母乳化调整后差异非常小**

在特种奶中,我国只允许羊奶和牦牛奶用于生产婴幼儿奶粉。一些推销羊奶粉的微商,称羊奶粉比牛奶更接近母乳。事实真是如此吗?

新疆奶业协会名誉理事长、高级畜牧师陆东林表示,婴幼儿配方奶粉中所含的各种蛋白质、氨基酸、脂肪酸、维生素和矿物质的含量,都必须依照国家标准进行添加。在婴幼儿配方奶粉的制作过程中,厂商要对羊奶或牛奶进行常规的“母乳化调整”,其中就包括调整原料中乳清蛋白和酪蛋白的比例,使其达到母乳中蛋白质的比例。也就是说,无论是牛奶还是羊奶,无论两种奶谁的蛋白比例更接近母乳,最终都会被调整成接近母乳的状态,差异非常小,因此不存在谁比谁更接近母乳的说法。

此外,由于鲜羊奶中缺乏叶酸和维生素B<sub>12</sub>,婴儿若仅以羊奶为食,易引起巨幼红细胞贫血。如果家长要给孩子喝这种奶的话,必须选购添加了叶酸和维生素B<sub>12</sub>的配方羊奶粉。

**传闻三:植物奶利于减肥?**  
**真相:糖分含量不容忽视**

杏仁奶、椰奶、核桃奶、花生奶……植物奶如今受到越来越多的人喜爱,甚至有传言称,动物奶将被植物奶取代。那么植物奶的营养到底如何?它真的可以代替动物

奶满足人体的营养所需吗?

北京航天中心医院营养科主任冯旭表示,植物奶是用含蛋白质和脂肪的植物种子(如大豆、核桃、花生等)或果实(如椰子等)制成的饮品。

研究显示,植物奶的主要原料有燕麦、大米、板栗、大豆、杏仁和榛子等,因此含有一定的维生素、膳食纤维和矿物质。但在钙、蛋白质、糖、饱和脂肪、维生素D等物质的含量上,植物奶的营养价值远不及牛奶。

另外,植物奶来自植物,所以没有胆固醇、饱和脂肪的含量也低,但这并不能说明植物奶比牛奶更有利于预防肥胖。

实际上,市场上销售的大部分植物奶都含有不少糖。流行病学调查表明,在同等条件下,奶类食物是不容易令人发胖的,而含糖的饮料会使人发胖。

所以,在预防肥胖方面,含糖植物奶并不比纯牛奶具有优势。同时,还有人希望通过喝植物奶来补充膳食纤维。实际上,要做成口感细腻的饮料,大部分膳食纤维会被除去,所以要补充膳食纤维,还是直接吃杏仁、花生等果仁效果更好。

此外有传闻称,喝牛奶过敏的人可以喝植物奶。

对此,科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋解释道,如果是对牛奶蛋白或乳糖过敏,那么可以喝植物奶;但如果是对大豆蛋白、杏仁过敏,那么就不能喝相关的植物奶。“关键是要查清过敏原是什么,不能因为对牛奶过敏,就认为可以放心喝植物奶。”他说。

据《科技日报》

### 医生信箱

义乌復元私立医院协办

咨询电话: 0579-89922999 18806795666

### 男性功能障碍吃什么药?

朱先生发来短信询问:男性功能障碍吃什么药比较好?

义乌復元医院中医科主任陈伟民回复:男性出现功能障碍可能是由于肾虚或者心理压力过大所致,想用药物来治疗的话首先需要到医院进行相关检查,了解原因之后在医生的指导下服用药物来治疗,可以服用补肾益气的药物来缓解。平时注意加强饮食营养,多锻炼身体,提高身体的免疫力。

### 院村携手 共建健康家园

11月18日上午,由义乌市医疗保障局牵头组织,义乌復元医院党委与义亭镇缸窑村党支部共建健康家园签约仪式,在缸窑村党群服务中心顺利举行。

在签约仪式前,义乌復元医院组织心内科、骨科、神经外科、五官科、康复科、妇产科等十余名专家送医下乡走进缸窑村,为村民们提供量血压、测血糖、心电图、B超及健康咨询等服务,指导村民正确认识疾病,预防疾病,使他们对“有病治病,没病预防”的新型医疗观念有了更深刻的理解。

缸窑村是义乌復元医院首个健康共建村,今后该院将通过送医送健康、健康行为干预、健康管理等方式,树立村民健康主体意识,践行健康生活方式,让村民人人懂得婚前保健、孕产期保健、儿童保健常识以及常见病多发病的发病机理,降低村民遗传性疾病及出生缺陷发生率,减少重大疾病和主要健康危险因素。

同时,该院也将在村内设立固定健康服务站,由“院一村”共同管理,不定期选派有经验的医务人员对村民进行健康知识讲座等,以提高全民健康素养。

通讯员 于艳艳 全媒体记者 王莉莉



## 月经紊乱别忽视 可能是子宫在“求救”

“太痛苦了!为什么我的‘大姨妈’比别人都久!”一年前,小陈出现月经紊乱的症状,每次来“大姨妈”前7天血量多,后几天少量出血,前前后后加起来能持续半个月的时间。小陈常常和朋友抱怨,一定是因为工作压力大,焦虑、失眠导致的。她尝试过调整心态来改变,然而情况并没有好转。

最近,小陈来到浙大四院妇科专家门诊,郭庆云主任通过妇科B超检查后发现,小陈的异常子宫出血存在子宫内膜息肉、子宫内腺增厚。

据悉,子宫内膜息肉是由子宫局部内膜过度生长导致,由子宫内膜腺体、间质和血管组成,数量可单个或多个,直径从数毫米到数厘米,可分无蒂或有蒂。从育龄期到绝经后的女性,都是子宫内膜息肉的高发人群。它的形成与激素水平紊乱及炎症刺激密切相关,绝经期和绝经后激素补充治疗、长期服用激素类的保健品,都会影响女性体内激素水平。

郭庆云主任表示,如小陈一样,很

多女性的月经紊乱往往只是一个表象,其背后可能隐藏着各种妇科疾病,“很多疾病的第一征兆就是月经表现异常,如子宫内腺息肉、子宫肌瘤、甚至是恶性肿瘤等,所以女性朋友在平时一定要注意多多注意”。

郭主任介绍,正常来说,女性的月经周期为21-35天,经期一般3-7天。当月经该来的时候没来,比如40多天没来月经;或者月经不该来的时候来了,比如两周出一次血,以及经量特别多,甚至因此

出现贫血的,都需要及时就诊。另外也提醒女性朋友,应避免自行服用激素类药物或长期服用激素类保健品,这都会直接影响体内激素水平,进而引发疾病。

为了消除小陈的不适,日前,郭庆云主任为其进行了宫腔镜“冷刀”微创手术,术中顺利摘除直径1.5cm大小的子宫内膜息肉。得益于浙大四院日间宫腔镜“冷刀”技术的纯熟开展,小陈从入院、手术到出院的全过程,在24小时内就全部完成。

通讯员 金南星 全媒体记者 柳青

## 恼人的耳鸣 未必是上火勾起的

嗡嗡嗡,又耳鸣了。“是上火啦,多喝点水。”你有没有听过这样的说法,耳鸣是上火惹的祸?其实不然,耳道耳聩、耳外伤、高血压、高血脂、糖尿病、病毒感染、精神压力等都可以引起耳鸣。

耳鸣是没有外界声源时所感知的声音。耳鸣本身并非疾病,它实际上是一种与多种病因以及恶化因素相关的症状。耳鸣可以发生在头颅的一侧或双侧,这种感觉可以来源于颅内或颅外。耳鸣音质表现多样,常被患者描述为铃声、嗡嗡声、咔嚓声、搏动声以及其他噪声。

我国局部地区耳鸣流行病学学调查结果显示,20~40岁年龄组现患率为2.08%,41~60岁年龄组现患率为9.89%,60岁及以上年龄组现患率为14.37%;且女性耳鸣发生风险高于男性;市区人群耳鸣发生风险高于县城;有枪火暴露史、职业暴露史或消遣性噪声暴露史的患者耳鸣发病率更高。

耳鸣不仅可以影响患者的正常交流

和言语理解,多数耳鸣患者还伴有睡眠问题。同时,耳鸣还能导致注意力下降,进而影响患者工作能力,甚至对职业生涯造成影响,甚至在工作中发生意外。此外,耳鸣导致的精神心理问题近年来越来越受到重视,焦虑和抑郁状态与耳鸣严重程度的相关性已经得到证实。耳鸣患者还常常存在社交恐惧、适应障碍,甚至是自杀倾向,这些都会导致患者生活质量的整体下降。

发生耳鸣时应该及时重视起来,及早就医,明确病因:

**耳部疾病** 引起耳鸣的原因中,耳部疾病占了很高的比例。外耳道耳聩、耳外伤、耳异物、耳部的肿瘤及外、中耳的炎症等均可引起耳鸣的发生。外耳道异物引起的耳鸣,可能是声音经骨传导至中耳的过程中,不能由外耳道弥散所引起。

**全身性疾病** 高血压病是引起耳鸣最常见的系统性疾病,高血脂症及糖尿病次之。血管压力增高、血液黏度增高、糖尿病



以及脑供血不足都可以诱发听力下降。糖尿病引起的微循环障碍,从而引起内耳代谢紊乱,致使毛细胞、膜迷路及螺旋神经节的损害。

**病毒感染** 常见的病毒感染有腮腺炎病毒、麻疹病毒、风疹病毒、巨细胞病毒

等,病毒感染诱发耳鸣的机制考虑是蜗神经(节)被病毒破坏,或是病毒影响了局部血管血供等,从而诱发耳鸣。

**噪声污染** 这些存在于日常的生活工作中的噪声,如交通噪声、办公室噪声、娱乐声、居所的环境噪声,还有职业性噪声,这些噪声均是导致耳鸣的重要因素。长期长时间地使用耳机、长时间通电话,也是引起耳鸣的重要原因之一。

**精神心理因素** 现代生活节奏的加快,使得人们的生活工作压力增大,长期精神紧张状态、不良的心理状态,也会诱发耳鸣的发生。长期处于紧张状态的人,去甲肾上腺素分泌增加,同样肾上腺皮质激素分泌增加,从而导致了内耳小动脉血管收缩,甚至发生痉挛,从而使得内耳血流量减少,导致内耳缺血缺氧,引发了耳鸣。

**不良的生活方式** 如长期饮用咖啡、酗酒、吸烟及长期饮用浓茶等,这些不良的生活方式可导致内耳循环障碍。

据《北京青年报》

### 通知

篁园路阿胶店搬迁到永胜幼儿园对面吾悦广场万博悦街2幢16号东阿百年堂阿胶。随着天气渐冷,很多市民已在考虑吃阿胶了,东阿百年堂阿胶入驻义乌第11个年头,今年老店搬迁回馈新老顾客,阿胶买二赠一,同时买阿胶送配料包加工,配料有贵妃西施糕、手脚冰凉驱寒糕、安神助眠糕、气血双补糕等。

微信同步电话: 18069946782



# 优惠力度 远大于想象

## 义乌传媒第五届皮草服装直销节

10月30号 盛装开幕

来就送 满就送



满1800元 送拉舍尔毛毯1条



满3800元送 葆元康虫草酒(2盒)



满5800元送 鸿派美足宝1台



义乌电视节目主持人 于施 梁昱 邀您共逛!

贵宾热线: 8155 8155

地址: 江东路33号义乌电视台北院展厅

广告