

牛奶富含營養 何時飲用助健康？

導讀：牛奶富含蛋白質和鈣質，除了適合每天飲用一杯補充營養，有不適的時候也能用來改善症狀。比如感冒咳嗽、食用辛辣食物、胃酸過多、失眠的時候，都非常適合飲用牛奶，它能幫助妳改善症狀，舒緩不舒服。

一、可幫助健康的牛奶飲用時機

1、咳嗽以及感冒

有的人認為感冒咳嗽時不適合喝牛奶。但事實上，牛奶中的營養素有助於改善免疫系統，可以幫助早日恢復健康。

2、食用辛辣之後

食用辛辣食物之後立即喝牛奶會妨礙消化，但是在食用辛辣食物後半小時，飲用一杯稀釋的牛奶，可以幫助降低胃酸的產生，提高消化。

飲用牛奶可以幫助降低胃酸。

3、服用抗生素後

一般人認為服用抗生素之後如果飲用牛奶，可能會降低藥物的功效。但實際上，服用抗生素時飲用牛奶並不會妨礙營養的吸收及降低藥性，它的蛋白質反而能增強免疫力，抵抗感染。

4、胃酸灼熱不適

如果妳經常有胃酸過多、胃灼熱的問題，別以為牛奶會增加妳的不適。事實上，妳只要在飯後飲用一杯冷牛奶，可以中和多餘的胃酸產生，幫助解決胃酸問題。

5、失眠無法入睡

現代人常有失眠睡不好的問題，如果妳有這樣的困擾，可以試著在睡前飲用一杯溫牛奶。溫牛奶可以幫助放鬆精神，盡速入眠。

二、飲用牛奶應注意事項

1、避免飲用過量

牛奶雖然富含蛋白質和鈣質，但是卻不適和飲用過量。因為牛奶中畢竟含有脂肪，飲用過多可能會增加體重，造成肥胖。而且飲用過多也無法全數吸收營養，所以多喝無益。

2、選擇低脂牛奶

不要以為脫脂牛奶沒有脂肪比較健康，事實上，脫脂牛奶是一種加工的食物，含有人工甜味劑，營養價值又低。所以改選擇低脂牛奶飲用較好。

3、經過高溫消毒

牛奶如果沒有經過高溫消毒過，可能會含有細菌，飲用後引起食物中毒或感染。因此，最好選擇經過高溫消毒的牛奶飲用。

4、注意保存期限

當妳選購牛奶時，一定要注意保存期限。避免飲用過期的牛奶，否則可能會造成腹瀉。妳可以利用過期的牛奶洗臉、敷面膜，有助皮膚光滑。

* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

