

乳糖不耐受就不能喝牛奶?

□本报记者 刘伟芳 设计 李钊铭

根据《2021中国奶商指数报告》显示,约1.9亿人自称有乳糖不耐受症状。似乎在很多人眼里,中国人不适合喝牛奶!但实际上,哪怕以前有过乳糖不耐受的人,我们依然推荐喝乳制品。

本报健康大使、福建医科大学附属协和医院国家一级营养师、福建省营养协会副会长朱岫山,为你说说乳糖不耐受群体如何正确食用乳制品。

中国成年人乳糖不耐受比例高

乳糖不耐受是由于乳糖酶分泌少,不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖所引起的非感染性腹泻,又称乳糖酶缺乏症。

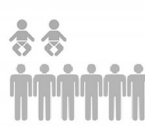


乳糖不耐受不但表现在幼童身上,在成年人身上也经常发生,有一些老年人年轻时喝牛奶不会拉肚子,到老了喝牛奶会拉肚子也是乳糖不耐受的表现。

数据统计,中国人出现不耐受的比例比欧美人高很多。



且和同地区的婴幼儿相比,乳糖不耐受的症状,一般更容易发生在成年人身上。



乳糖不耐受与肠道菌群有直接关系,随着年纪的增加,体内的菌群会发生变化

变化的原因是因为老化过程中,消化能力降低,参与消化吸收的消化酶分泌能力下降,这些都会导致乳糖不耐受。



乳糖不耐受者 推荐吃乳制品

《中国居民膳食指南》推荐:成年人每天需要摄入钙800毫克。而长期钙摄入不足,骨量流失,年老(尤其绝经后女性)患骨质疏松的风险更高。

可以补钙的食材确实不少,比如绿叶蔬菜、芝麻酱、豆制品等,当中也不乏含钙量比牛奶还高的食物。但乳制品除了含有我们所需要的优质蛋白质、矿物质,补钙的效率也是其他食物无法比拟的。且研究显示,正常人群和乳糖不耐受人群钙吸收率差不多。

《中国居民膳食指南》推荐成年人每天食用相当于液态奶300克的乳制品。牛奶的“克”与“毫升”基本上可以看成1:1的关系。所以300克,也就相当于每天喝300毫升的牛奶。

因此,对身体健康的成人来说,总体还是鼓励喝奶的。

乳糖不耐受群体的“喝奶指南”

- 1.如果确实喜欢喝牛奶,可以这样做少量多次喝奶

让少量的乳糖酶去慢慢地消化乳糖。乳糖被完全消化之后,就不会出现不适的症状。

吃饭时喝奶

吃饭时喝奶,因为有其他食物,你的胃排空时间会延长,从而也使得肠道有更多的时间来分解乳糖。

可以记录一下自己出现乳糖不耐受症状之前摄入的乳制品量,以后喝奶时注意少于这个量。

- 2.如果乳糖不耐受严重,或者不想麻烦,可以选择去除了乳糖的舒化奶或者酸奶。

从蛋白质上对比,牛奶和酸奶差不多,但是如果从含钙量对比,每100克牛奶含钙量90mg,而每100克酸奶含钙量是140mg。所以如果单纯从补钙的角度来说,每天喝200g的酸奶相当于300克牛奶。



喝水越多越排毒?

水是人体的重要组成部分,占了人体重量的70%,可以说是“生命之源”。人能够连续几天不吃东西,不能一直不喝水,不过怎么喝水可要讲究方式方法。

我们喝的水进入身体,并不是直接流出体外顺便冲掉脏东西那样简单的“排毒”,而是要在人体中通过消化、泌尿、呼吸多个系统的工作,经过吸收、交换、过滤等复杂的过程,再经由大小便、出汗、呼吸排出体外。所以喝水太多反而会加重内脏的负担。传统中医认为,过多的水排泄不掉就会生痰生湿,甚至化为“饮邪”,出现水肿或者体内积水。

一天该喝多少水?成年人每天需要1500~2500毫升水,但具体喝多少要因时、因地、因人而定。天气热出汗多,就适当多喝。天气冷不出汗,喝水量就减少。房间里开着暖气、空调,环境干燥需要多补充点水分,潮湿的地方就不宜喝太多。高矮、胖瘦、性别、食物这些因素都会影响饮水需求。活动量大消耗多,就需要多喝一些。容易水肿、爱起湿疹、痰湿体质的人,就要注意别喝过量。患有肾病、心脏病、肝病的话,更要根据医师的建议控制饮水量,喝太多水反而会加重病情。

怎么判断每天喝的水够不够?

有人认为口渴就是大脑发出的信号,提示我们“该喝水了”。有人觉得口渴再喝水就晚了,不论渴不渴都该随时喝水。实际上,口渴和缺水可不能画等号。缺水能引起口渴,血糖过高、吃得太咸、中暑、发烧也能通过大脑引发口渴的感觉。

这种情况并不是身体里的水不够,而是血液里的糖、盐等成分太多,需要加水来稀释一下,或者体温过高,需要加水来降温,所以往往是喝了很多水还是觉得渴。还有些长期爱好喝咖啡、喝茶的人,不是真的“口渴”,而是大脑出于习惯感到“需要来一杯了”。

怎样才能知道身体究竟是不是缺水?从小便的颜色就可以简单判断。正常的小便是浅黄色,如果颜色加深,出现啤酒色、茶色就提示我们应该多喝水,颜色很浅或者没有颜色则说明身体已经在努力排出多余的水分,不需要再喝了。

(《北京青年报》)



医师茶座

□本报记者 陈坤 通讯员 李小华 陈文璇

福州市第一医院呼吸与危重症医学一科主任徐礼裕,遇到不刷牙引发反复咳血的病例。

近日,老张由于咳嗽1个月,久治未愈,来到福州市第一医院门诊。胸部CT提示,老张的右肺上叶有一个占位性病变,考虑周围型肺癌。这可把老张吓坏了。徐礼裕看了片子,考虑感染

可能性大。病理证实,老张肺部的病灶是一种叫做放线菌引起的感染。

查房时,徐主任检查了老张的牙齿,满口龋齿,马上提醒老张:“虽然不是肿瘤,但这个细菌感染也很麻烦,治疗疗程长,短则3个月,长则1年,而且这个病有可能引起大咯血窒息的风险,一定要重视。今后一定要早晚刷牙,饭后漱口,你这个病应该与你

这个口腔卫生没做好有关。”

老张满口答应。静脉用药满疗程后,老张就带着口服药出院了。

出院没两天,老张就因大咯血再次入院。手术切除病灶很顺利,老张也很快就出院了。术后,老张来到徐主任门诊随诊,问到老张有没有早晚刷牙、饭后漱口,老张笑着答:“现在不敢忘了!”

徐礼裕介绍,放线菌属于口腔的正常菌群,尤其遍布于牙周

袋、牙菌斑和龋齿上。引起肺部感染的原因多是口腔内细菌吸入肺部导致的。

发生肺部放线菌病的危险因素包括口腔卫生不良、酗酒、糖尿病、宿主免疫功能低下以及潜在的慢性肺病,如慢性阻塞性肺疾病和支气管扩张症。所以,这类人群尤其要做好口腔卫生,特别是晚上临睡前,一定要好好清洁口腔。

反复咳血 竟与不刷牙有关