早餐喝牛奶或酸奶，哪个更好？

哈医大研究发现：喝酸奶的人，多项指标“赢麻了”

每天早餐你习惯喝牛奶，还是喝酸奶？很多人会直接默认选喝牛奶。不过，日常生活中也有不少乳糖不耐受的人喜欢早餐喝一杯酸奶，或是搭配燕麦、水果做成酸奶谷物碗。

那早餐喝牛奶好，还是喝酸奶好？哈尔滨医科大学团队的一项研究打破了很多人的固有认知：早餐选择酸奶的人，在多项健康指标上更有优势。

早餐选择酸奶的人在多项健康指标上更有优势

2019年，哈尔滨医科大学的研究团队在《美国临床营养学杂志》刊发了一项随机对照研究发现：每天早餐喝酸奶的人，在胰岛素水平、肝脏脂肪、血脂、炎症水平等多项健康指标上改善明显。

这项研究纳入了100名36岁至66岁的女性，她们同时患有脂肪肝和代谢综合征。把她们随机分为2组：喝酸奶组50人（喝普通酸奶）；喝牛奶组50人（喝全脂牛奶）。研究者要求她们每天早餐喝酸奶或牛奶220克，这样持续24周。在这期间，她们三餐正常吃，不用特意少吃或者调整菜谱。唯独要求她们不能再额外摄入其他奶制品、发酵食物、保健品（各类营养补充剂），避免干扰试验。研究最终发现：

1.喝酸奶组的人，胰岛素水平显著改善。胰岛素抵抗指数：降低了0.53。空腹胰岛素：降低2.77毫单位/升。餐后2小时胰岛素：降低25.5毫单位/升。

2.喝酸奶组的人，肝脏脂肪降低、肝损伤减轻。肝内脂质：降低了3.44%。肝脏脂肪分数：降低了3.48%。谷丙转氨酶：降低了4.65单位/升。

3.喝酸奶组的人，血脂、炎症和体重、腰围都有明显改善。代谢改善：甘油三酯、总胆固醇降低。炎症降低：TNF-α炎症因子下降。体重、腰围：体重脂肪量下降、腰围缩小。

与牛奶组相比，酸奶组的脂肪量平均减少2.26千克，腰围平均减少1.85厘米。

为什么喝同等量的酸奶比牛奶各项指标更好呢？研究人员介绍，酸奶并不是靠某一种成分单打独斗，而是好几条路一起使劲。酸奶经过发酵产生的乳酸、共轭亚油酸、低聚糖以及B族活性维生素，能够重塑肠道菌群结构，减轻全身炎症反应与氧化应激，改善血脂代谢；通过肠-肝轴通路，一方面提升胰岛素敏感性、降低胰岛素水平，另一方面减少肝脏脂质异位沉积、缓解肝细胞损伤，最终实现改善胰岛素抵抗和降低肝脏脂肪的效果。

酸奶具有多个健康益处

1.延缓衰老速度。2024年，辽宁中医药大学的研究人员在国际期刊《营养学前沿》上发表的一项研究探索了酸奶摄入与衰老之间的关系，结果发现，与那些从不喝酸奶的人相比，经常喝酸奶的人衰老加速的风险竟然降低了46%。

2.降低患癌风险。2019年，四川大学华西医学院邓振华教授团队发表于《国际癌症杂志》的研究，在分析了190多万人的数据后发现，摄入酸奶与总体患癌风险降低19%显著相关。其中，食道癌风险降低36%，膀胱癌降低21%，结直肠癌降低12%。2022年，国际期刊《营养学前沿》的研究也发现，与酸奶摄入量最低的人群相比，酸奶摄入量最高的人群，结直肠癌风险显著降低了13%。

3.降低患糖尿病风险。2014年发表在国际期刊《糖尿病学》的一项研究发现，与不摄入者相比，低脂发酵乳制品摄入量最高的人群（中位数约80克/天），2型糖尿病风险降低了24%。酸奶摄入量最高的人群，2型糖尿病风险降低了28%。如果用一份酸奶替代一份零食（如薯片），与2型糖尿病风险降低47%相关。

4.降低患心血管疾病风险。2021年，发表在《美国临床营养学杂志》的研究发现，与每天喝酸奶不足25克的心梗病人相比，每天喝50克以上者心血管死亡和全因死亡风险分别降低14%和13%。并且酸奶摄入量与心血管死亡风险呈线性负相关关系，每天每多喝25克酸奶，心血管死亡风险降低4%。 据人民日报健康客户端

健康提醒

这些食物是牙齿的“隐形杀手”

守护口腔健康做好这几点

口腔里的细菌会分解食物中的碳水化合物，代谢出酸性物质。这些酸持续作用于牙釉质，可能引起牙齿脱矿，进而诱发蛀牙。糖是细菌重要的“口粮”，也是诱发蛀牙的重要危险因素。即便是不含蔗糖的食品，只要能被口腔细菌发酵产酸，同样存在损伤牙齿的风险。

牙齿的“隐形杀手”

下面这几样看似香甜可口的食物，正是牙齿的“隐形杀手”：

1.饼干、薯片等高淀粉零食（包括无糖饼干）：精制面粉接触唾液后，会转化成小分子糖分，成为细菌的“养料”。食物碎屑黏附在牙面上形成软垢，为细菌繁殖提供温床。

2.水果干：水果脱水后糖分浓缩，黏性很强，容易卡在牙缝和后牙窝沟里，普通刷牙往往难以彻底清理。

3.果汁、含乳饮料：橙汁、柠檬汁自带有机酸，直接接触牙面可能造成侵蚀。很多含乳饮料添加大量糖，不能替代纯牛奶。如果孩子要喝这类饮品，尽量用吸管，减少液体与牙齿的接触。

4.糯米、木薯做的黏性糕点：残渣容易紧紧裹在牙缝里，吃完建议用清水漱口，最好配合牙线、牙缝刷清理。

这几类食物有助护牙

这几类食物可以根据自身身体状况适当多吃，有助于养护牙齿：

1.高钙、高磷食物：牛奶、酸奶、南瓜子、白蘑菇等，可为脱矿的牙釉质再矿化提供原料，帮助牙齿更强韧。

2.含氟食物：海带、紫菜、淡茶、带骨海鱼（如小银鱼、丁香鱼）等。食物中的氟释放到口腔后，可与唾液中的钙、磷相结合，增强牙釉质抗腐蚀能力。日常食用这类食物仅能少量补充氟，防龋的主要手段还是坚持使用含氟牙膏。

3.粗纤维食物：芹菜、菠菜、大豆、洋葱等，咀嚼时像小刷子一样清扫牙面，还能刺激唾液分泌，帮助平衡口腔酸碱度。

做好这几点守护口腔健康

1.吃完酸性食物，别马上刷牙

酸性物质可能软化牙釉质，马上刷牙容易造成磨损。正确做法是先用清水漱口，等待半小时之后再刷。

2.牙龈出血别只当“上火”

刷牙总出血，大多是牙菌斑、牙结石刺激牙龈引起的，建议定期到正规口腔机构洗牙。口腔状况稳定的人群，半年至一年洗一次即可。唾液黏稠、口腔环境较差的人群，建议半年洗一次。患有牙周病或其他口腔问题的人群，具体频率遵从医生指导。

3.天然牙能留尽量留

天然牙有感知力，可以判断咀嚼的力度。种植牙没有这类感知反馈，如同假肢，咬合用力过猛就容易受损。

4.假牙清洁不能偷懒

活动假牙晚上睡觉建议摘下，放在冷水中浸泡，别用开水烫，容易导致变形老化。固定桥、种植牙拿不下来，要用牙线坚持清洁牙龈周边，避免细菌堆积。 据CCTV生活圈微信公众号

霜降后，每天做好三件事

霜降，天气渐寒，露结为霜，冬天悄然“叩门”。在中医看来，霜降是秋冬交接的关键节点，也是人体阳气由“收”转向“藏”的重要时期，每天需做好三件事，以抵御寒冬的侵袭，并为来年春天的生发积蓄能量。

第一件事：10分钟晒背，补足阳气。督脉走行于人体后背的正中，是人体阳气的总开关，属于“阳脉之海”，统领一身阳气。霜降后，阳气内收，人体容易阳气不足。每天上午10点、下午2点的阳光温暖柔和，晒背可以温通督脉，补充阳气，驱散寒邪。

建议找个避风处，背对阳光坐下晒10分钟，至背部温热舒适即可；然后搓热双手，以掌心上下摩擦后腰的肾俞穴（第二腰椎棘突下，旁开1.5寸，约与肚脐水平），直到腰部发热。这样做可高效地补益阳气，强健筋骨，改善手脚冰凉症状，提升抗寒能力，还有缓解疲劳的作用。

第二件事：10分钟喝水，润透全身。霜降凉燥当令，寒冷干燥的空气会悄悄带走身体水分，导致咽干咽痒、干咳、眼干、皮肤干燥、便秘等一系类干燥症状。虽然增加饮水量可以暂时缓解症状，但并不持久。霜降时节喝水一定要达到润透目的，让水液被身体有效吸收才行。

建议接一杯温水，40℃至50℃为宜，用10分钟时间，小口、缓慢、不间断地频饮，像浇花一样让身体慢慢吸收。水中可以泡2至3片生姜或一小把枸杞，生姜温中散寒、对抗外寒，枸杞滋阴润燥、由内补水。这样喝水可以真正滋润肺部和肠道，从源头防干燥和上火。

第三件事：10分钟浴足，引火归元。寒从脚起，脚离心脏最远，血液循环不足，最易遭受寒邪。足部有6条重要经络，以及全身脏腑反射区，睡前泡脚可以扩张脚部血管，温暖全身，引导头部的气血下行，帮助大脑放松，改善睡眠。

建议用没过脚踝的40℃左右温水，泡脚10分钟，使身体微微发热但不出汗。水中可加一小撮盐或几滴生姜精油，泡完后立即用毛巾擦干，穿上袜子保暖，有助于改善睡眠质量，预防感冒，还能驱散一天积累的寒气。 据人民网

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版www.scxb.com.cn 安徽财经网www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务中心 地址：合肥市望江西路505号