

喝牛奶的好处不必多说了,牛奶含有蛋白质,是优质的钙来源。每天早晚一杯牛奶,基本就可以满足所需的钙了。然而,理想很美好,现实却有点无奈——我国很多人因为“乳糖不耐受”,一喝牛奶,肚子就容易闹脾气。

春雨医生App曾经发起过一项《全国乳糖不耐受大调研》,该调研数据显示:中国大约有3.1亿人口为乳糖不耐受人群,近3.5亿人为疑似乳糖不耐受患者。也就是说全国可能有6.6亿人无法跟乳糖“友好相处”。

这些人真的不能喝牛奶吗?有啥需要特别注意的吗?今天就来细细聊聊。

全国可能有6.6亿人无法跟乳糖“友好相处”!

# 乳糖不耐受为何还建议你喝奶?

## 乳糖不耐受到底是怎么回事?

患有乳糖不耐受的人,饮用牛奶之后会出现腹胀、腹痛、腹泻的情况。有时喝了牛奶,没过一会肚子就开始咕咕叫,甚至还要抓紧时间冲向厕所。

这是因为牛奶中含有约5%的乳糖。牛奶中的乳糖在进入我们的小肠后,正常情况下应该被小肠中的乳糖酶分解成能够被人体吸收的葡萄糖和半乳糖,但有些人体内缺乏乳糖酶,不能将乳糖彻底分解掉,未被分解的乳糖作为肠道细菌的底物,会在结肠中代谢产生脂肪酸和气体,比如甲烷、二氧化碳和氢气,导致胀气。

肠道细菌代谢产生的大量肠气通过肠扩张作用刺激肠神经系统,可导致腹部痉挛、腹痛,进而还会腹泻。

另一方面,乳糖酶活性还会随着年龄增长逐渐下降,也会导致乳糖不耐受。

## 不喝牛奶会带来哪些健康风险?

牛奶是饮食中补钙的“大户”,也是优质蛋白质的重要来源,还能提供钾和少部分的B族维生素。如果不喝牛奶也不吃任何奶制品,饮食上将难以满足身体对钙的需求。

一般成年人每天需要摄入800毫克的钙,而儿童青少年和老年人以及特殊人群,对钙的需求量较高。

市面上常见牛奶的钙含量多为100毫克/100克,每天喝300克—500克牛奶,就能轻松为我们提供300毫克—500毫克的钙。也有一些品牌的牛奶,钙含量更高一些,多出了50%,可达到150毫克/100克,如果配料中添加了维生素D,还能更好地促进钙的吸收利用。

但根据国家统计局发布的《中国统计年鉴2022》中的数据,2021年我国人均奶摄入量约合每天39.45克,虽然有所增长,但还不足膳食指南最低奶推荐摄入量的1/7,距离推荐摄入量相差甚远。

奶及奶制品摄入不足会增加缺钙风险,而缺钙会严重影响身体健康。

◎**骨质疏松**:钙可是人体中含量最多的矿物质,长期钙摄入不足会导致骨钙含量减少、骨骼变脆、骨质疏松,增加骨折风险。可别小看了骨折,轻则让你生活不能自理,严重可是会要命的。有国外文献报道髋部骨折术后1年病死率高达33%,更是老年人创伤

相关病死率增高的主要原因。

有数据显示,50岁以后每增加10岁骨折概率增加1倍。如果年轻的时候不注重补钙,中老年时期更容易骨折。

◎**影响发育**:儿童青少年钙摄入不足会影响骨骼发育,引发生长发育不良,不仅影响骨密度,也会影响长高。

◎**牙齿松动**:人体99%的钙都存在于骨骼和牙齿,所以缺钙不仅会危及骨骼健康,也会影响到牙齿的健康,可导致牙齿松动、容易有蛀牙。

◎**神经和肌肉兴奋**:缺钙会导致肌肉和神经兴奋性亢进,引发肌肉抽搐,比如大腿抽筋。缺钙还会让人失眠,难以入睡。

◎**诱发心血管疾病**:缺钙会影响血管的收缩和舒张功能,可能会促进动脉粥样硬化,增加患心血管疾病的风险。并且,喝300毫升牛奶就能摄入540毫克钾,可满足每日钾需求量的27%呢,这对控血压也很有帮助,如果钾摄入不足也会增加高血压的风险。

项目	每100mL	NRV%
能量	284 kJ	3%
蛋白质	3.2 g	5%
脂肪	4.0 g	7%
碳水化合物	4.8 g	2%
—乳糖	0 g	
钠	60 mg	3%

图例:零乳糖牛奶营养成分表

项目	每100mL	NRV%
能量	284 kJ	3%
蛋白质	3.2 g	5%
脂肪	4.0 g	7%
碳水化合物	4.8 g	2%
—乳糖	0 g	
钠	60 mg	3%
维生素D	2.2 μg	44%
钙	150 mg	19%

图例:高钙奶产品营养成分表

## 乳糖不耐受的人真的不能喝牛奶吗?

先说答案:乳糖不耐受的人,真的没必要放弃牛奶。

这是因为大多数乳糖不耐受患者可以耐受一定量的乳糖,没必要完全拒绝喝奶,可根据自身需求选择适合自己的奶及奶制品。

具体来说,可以考虑下面这些奶制品——

### ◎零乳糖牛奶

零乳糖牛奶不含有乳糖,因为在加工过程中已经预先将乳糖进行了处理,比如在加工过程中加入乳糖酶,让其分解为葡萄糖和半乳糖,这样就能避免完整的乳糖进入体内引发乳糖不耐受。

即便是有严重乳糖不耐受的人,也能放心喝,不会出现腹痛、腹胀、腹泻等不良反应。像是某些牛奶品牌均推出了低乳糖或零乳糖的产品,惠及对乳糖敏感的朋友,我们可以综合含钙量等因素来进行选择。

并且,乳糖在被分解为葡萄糖和半乳糖之后,口感会更甜。这是因为葡萄糖的甜度是乳糖的4.6倍,所以零乳糖牛奶的味道大多会更加清甜。

### ◎酸奶

酸奶是由牛奶发酵而来,其中的乳糖几乎都被乳酸菌分解成为乳酸,只剩下极少量的乳糖,一般乳糖不耐受人群是可以接受的,饮用后不会出现不适症状。按照同等量的蛋白质来换算,100克鲜牛奶相当于100克酸奶。

### ◎奶酪

奶酪是由牛奶经过浓缩而来,牛奶中的乳糖大部分会损失在乳清中,奶酪凝乳中残留的乳糖则通常会由发酵菌发酵为乳酸,所以奶酪中几乎不含或仅含有微量的乳糖,不会导致乳糖不耐受。

另外,也有一些小妙招可以尝试,比如避免空腹饮奶、少量多次饮奶。