

当国际儿童节与“世界牛奶日”不期而遇

每天一杯奶，身体会发生什么变化

牛奶营养丰富，是大家餐桌上常见的食物。《中国居民膳食指南(2022)》建议，每天喝够300—500毫升牛奶，但很多人每天的饮奶量并不如意。

6月1日，国际儿童节与“世界牛奶日”不期而遇，在这个充满童趣与健康的日子里，一杯好奶成为连接快乐与健康的纽带。

随着现代家长对孩子营养健康的日益重视，如何选择真正安全、营养的牛奶产品，成为每个家庭关注的焦点。

那么，如果每天都坚持喝1杯牛奶，身体会有怎样的变化呢？我们围绕牛奶营养、健康益处、挑选技巧进行分享。



“世界牛奶日”宣传海报。



近日，由北京市奶业协会主办的第六届“牛奶文化节”开幕。新华社发

牛奶的营养不仅是补钙

首先，我们来聊聊牛奶的营养价值，大家最熟知的就是补钙。每天喝300毫升牛奶，就能获得300毫克以上的钙，可达到每天一般人群钙需求量的近40%。其实，喝牛奶除了能补钙，还能补充很多其他营养素！

优质蛋白质：牛奶含有优质蛋白质，主要为人体易吸收的酪蛋白和乳清蛋白。蛋白质含量为3.5%左右，是日常补充蛋白质的重要途径，如果每天喝300毫升牛奶，就能摄入近10克蛋白质，可满足一般女性每日蛋白质需求量的19%。

钾：牛奶的钾含量很丰富，为180毫克/100克，并且很容易摄入。1包250毫升的牛奶就能补充450毫克钾，占一般人群每天钾需求量的22.5%。

镁：牛奶中的镁含量虽然不是很高，仅为11毫克/100克，但如果能喝够500毫升牛奶，就能摄入55毫克镁，可满足一般人群每天镁需求量的17%。

B族维生素：牛奶是B族维生素的良好来源，特别是维生素B2，每天喝300毫升牛奶就能摄入0.36毫克维生素B2，达到了女性每日推荐摄入量的30%。

维生素D：常见食物中能补充维生素D的食物很少，而牛奶就可以为我们提供少量的维生素D，很多牛奶中还会进一步强化维生素D。而用牛奶制成的奶酪维生素D含量相对更高，为7.4微克/100克，吃50克就能满足一般人群每日维生素D需求量的37%。

喝牛奶到底有哪些益处

除了营养丰富，牛奶中的营养成分对很多疾病的改善也是有好处的。

强壮骨骼：牛奶不仅富含钙，而且钙磷比更为适合，还含有可促进钙吸收的维生素D和乳糖。每天坚持喝奶能强壮骨骼，非常适合骨质疏松人群饮用。有研究表明：牛奶及其制品摄入可增加儿童、青少年及绝经后女性的骨密度。

此外，牛奶中的乳糖还能促进肠内乳酸细菌，特别是双歧杆菌的繁殖，改善肠道健康。

适合高尿酸的人群饮用：体内尿酸过高是诱发痛风发作的重要因素，而牛奶非常适合这类人群饮用。

首先牛奶属于低嘌呤的食物；其次牛奶中含有的酪蛋白和乳清蛋白可以促进尿酸的排泄；而且奶制品可促进肾脏排泄尿酸前体黄嘌呤，在摄入牛奶1—2小时后黄嘌呤的排出量便大幅增加，可达200%，这可能具有帮助降尿酸的作用。

适合2型糖尿病患者饮用：有研究表明，每天饮奶具有很强的糖尿病保护作用。因为胰岛素的释放需要钙的参与，钙摄入不足会改变胰腺β细胞的细胞内和细胞外钙池中钙离子的平衡，最终影响胰岛素的正常释放；乳清蛋白还可以改善胰岛素抵抗。所以，2型糖尿病患者可以每天坚持喝奶。

控制血压：牛奶中含有的矿物质钙、钾、镁，都对控血压很有

帮助。钙摄入不足会使血压升高，每天钙摄入量低于600毫克与高血压的发生有很强的相关性。并且，钙促进钠从尿中排泄可能是其降血压的机制之一。

钾的摄入量与血压水平呈负相关，饮食中充足的钾摄入对高钠引起的高血压降压效果明显，这可能与钾能促进尿钠排泄、抑制肾素释放、舒张血管、减少血栓素的产生有关；镁对降血压也有帮助作用，可能的机制是：镁能降低血管紧张性和收缩性，也能促进血管舒张。

可能预防癌症：很多人担心喝牛奶会致癌，实际上，最新的证据表明，奶类及其制品的摄入可能与前列腺癌、乳腺癌发病风险无关。并且，低脂奶及其制品摄入可能会降低16%乳腺癌发病风险。

2018年，世界癌症研究基金会/美国癌症研究所(WCRF/AICR)的第三份专家报告得出结论，食用乳制品可能会降低患结肠癌的风险；也有一篇Meta分析显示：每天增加200克奶制品摄入，结肠癌的风险降低7%。

如何挑选到一杯好牛奶

既然牛奶对健康益处多多，每天建议要努力喝够300—500毫升。现在市面上的牛奶种类繁多，该如何选择呢？

巴氏杀菌乳：这种奶是以牛奶为原料，经过巴氏杀菌工艺得到的牛奶。杀菌温度低，一般在80℃以下，在杀灭牛奶中致病菌的同时，能保留更多的营养和风味。同时巴氏杀菌对牛奶中乳清蛋白的影响也比较小，仅会导致

15.4%的乳清蛋白发生变性，也能更好地保留免疫球蛋白的免疫活性。

只不过，巴氏杀菌乳的保质期相对较短，还需要冷藏保存，保质期一般为3—10天，有些也可达到15天，包装上的产品标准号为GB 19645的就是巴氏杀菌乳。

超高温灭菌乳：这种牛奶的杀菌温度较高，一般至少会达到132℃，营养成分损失比巴氏杀菌乳会多一些。不过，差别较小，风味略有差别，消费者可以根据自己喜好选择。

虽然如此，超高温灭菌乳也有它的优势，就是保质期较长，无需冷藏，只需常温避光保存即可。一般可保存3个月以上，常见为6个月，有的甚至可达1年。这对于没有冰箱的小伙伴或者经常出差、旅行的人就非常方便，包装上的产品标准号为GB 25190的就是超高温灭菌乳。

零乳糖牛奶：零乳糖牛奶在生产加工时会加入乳糖酶，将牛奶中的乳糖分解成葡萄糖和半乳糖。这对于患有乳糖不耐受的人群非常友好，能避免喝牛奶之后出现腹痛、腹泻的情况。

零乳糖牛奶的配料表中除了生牛乳之外，还含有乳糖酶，属于调制乳，产品标准号为GB 25191。

每天1杯奶，食物多样化，营养又健康。建议每天最少喝奶300毫升，对于乳糖不耐受人群可选择零乳糖牛奶。

综合新华社、央视财经、科普中国报道