



# 早餐奶、高钙奶、脱脂奶、儿童奶 都有什么区别?

牛奶作为我们日常生活的必需品,一定会出现在市民的购物清单里。市面上牛奶的种类很多,除纯牛奶以外,还有早餐奶、高钙奶、脱脂奶、儿童奶等各种各样的牛奶。那么,这些各色的奶制品有什么区别?

## 早餐奶

大家购买早餐奶,一是被名字所

吸引,认为早餐奶营养更全面更健康,适合早晨饮用,二是被味道所吸引,早餐奶喝起来味道比普通牛奶更好。

但实际上从早餐奶的配料表不难看出,早餐奶中除了牛奶外,还添加了不少香精、奶精和食品乳化剂。

## 高钙奶

所谓高钙奶,按照我国国家标准

GB28050-2011《预包装食品营养标签通则》的规定,100毫升食物中钙含量超过营养素参考值15%的产品,才能标注为高钙产品。

但是高钙奶中的钙大部分是强化碳酸钙或其他钙,并非普通牛奶中的乳酸钙,并不能被人体很好地吸收。另外,牛奶中的钙含量已经很高,想要补充更多的钙,多喝几口就行了。

## 脱脂奶

脱脂奶,顾名思义就是将牛奶中的脂肪去掉,深受健身、减肥人群青睐。其实脱脂奶在脱脂的同时,其中的脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K也脱去了。从营养的角度

来看脱脂牛奶不如普通牛奶,对健康人群来说,不建议喝脱脂奶,如果觉得喝了全脂奶会肥胖,可以选用低脂奶。但是对于三高人群,建议选用脱脂奶。

## 儿童奶

儿童奶并不比普通奶高级。大多数的儿童奶是在普通奶的基础上,又额外加了一些糖(如白砂糖、果糖等)和其他成分。目前市面上销售的儿童牛奶饮品,最少有5种以上的添加剂,甚至有的不提倡在儿童食品中添加的,并不建议给孩子食用。

## 如何选购牛奶

我们喝牛奶一般是为了补充优

质的蛋白质和钙。鲜牛奶中,规定蛋白质的含量需大于等于2.9克。因此,主要看蛋白质含量。此外,非脂乳固体含量越高,牛奶质量越好,可以选择保质期为3-7天的鲜牛奶。如果没时间经常采购,可以选择常温奶,蛋白质和钙损失较少。

购买奶制品,越简单越好,最普通的巴氏杀菌奶对营养的保留最多,是首选。

总而言之,高钙奶和脱脂奶一般适合特殊人群饮用,普通大众日常饮用不建议购买,倡导理性消费,喝出健康。

上海交通大学附属仁济医院  
临床营养科 谢维佳

## 寒性病症 试试火疗

火疗是我国针灸医学的一个重要组成部分,通过酒精燃烧的热力并辅以药物使其直接渗入机体,刺激体表穴位和病位,激活人体脏腑经络,达到温经散寒、行气通络、拔毒泄热与调整机体阴阳气血运行的作用,具有针对性强、操作简便、药物易渗透的特点。

治疗时,患者采用舒适体位,根据不同病症选择不同的部位或穴位,

局部铺好湿毛巾,湿毛巾上均匀喷洒酒精,点火,燃烧几秒后或患者有温热感便扑灭。反复几次点火、扑火,直至酒精基本燃尽为止。取下毛巾,涂擦火龙液,局部按摩。

该疗法主要用于虚寒性的胃痛、颈肩疼痛、落枕,寒凝气滞引起的痛经,病毒感染引起的带状疱疹等,可缓解疼痛,缩短病程,在改善人体微

循环、调整代谢等方面也有较好的疗效。但火疗也有禁忌人群,如孕妇、女性月经期、癌症患者、精神疾病患者,严重心脏病、高血压病、糖尿病、肾功能不全,严重皮肤病等患者不能使用。操作期间,护理人员必须注意酒精喷洒范围,观察火力大小,随时询问患者的感受,防止烫伤。

上海中医药大学



五谷杂粮壮身体,萝卜青菜保平安。到了春天,尤其要多吃“二白”。

## 春日健康食“二白”

白菜:白菜中富含钾盐等矿物质,有利水消肿之效。白菜中含有大量的粗纤维,可促进肠壁蠕动,帮助消化,防止大便干燥,促进排便,稀释肠道毒素,既能治疗便秘,又有助于营养吸收。

白萝卜:白萝卜很适用于水煮熟后,喝萝卜水,对消化和养胃有很好的作用。日常生活中多吃点萝卜不仅能开胃助消化,还能滋养咽喉、化痰顺气,有效预防感冒。

邹任

## 共读纸质书 塑造好性格

美国密歇根大学莫特儿童医院的一项研究表明,与增强型电子书或基础型电子书相比,阅读纸质书的家长与孩子对话更频繁,互动时的总言语表达量更多,学龄儿童的表达意愿也更高,因而“共读”的得分明显优于其他两种电子书。具体表现为,读纸

质书时,家长更倾向于针对书中内容,向孩子提出开放性问题,以促进他们的表达,比如,“这里发生了什么事”“他们接下来做了什么”“你觉得这本书怎么样”等。父母还会通过指点、提要求等,引起孩子的注意,从而增加互动性,比如,“让我看看那只

猫”“看这个”等表达。研究人员将上述沟通称作“高质量对话”,因为孩子可以通过接触新词汇,以及比生活中更复杂的句子、语法,提高自己的语言能力。

而在阅读电子书时,家长与孩子的互动不仅减少了,对话质量也更

低。一项研究显示,与传统的玩具、游戏相比,孩子在使用电子设备时更倾向于独立操作,不希望有家长参与;父母也认为,如果孩子能够独立使用平板电脑等设备,他们会感到自豪和欣慰。

新华

## 小小同心圆 减缓近视学问大

过快就容易造成近视眼度数过快增长。正常人的眼轴长度为24毫米。眼轴通过眼屈光系统将远处光线聚焦在视网膜上,从而看清物体。由于眼轴过长视网膜就跟着向后移,屈光系统却未发生改变,看远时焦点落在视网膜前,这时就形成了近视。一般如果眼轴超长1毫米相应度数就增加300度。

生活中近视眼的视网膜中心区呈近视性离焦状态,而视网膜周边区呈远视性离焦或者正焦状态,这种视网膜周边区的远视性离焦状态是促进近视眼度数不断增加的主要原因,尤其是配戴近视眼镜的青少年以及已经近视还没有配戴眼镜的青少年,近视度数更易不断增加。对于青少年来说,学业压力大、

用眼强度高,眼睛容易始终处于近视的敏感期,我们常说长时间看近,眼睛容易疲劳,应该多望远,但纯粹的望远也只能缓解一时的眼疲劳,要想更有效地减缓青少年近视加深速度,除了缓解眼疲劳还需在看近上下功夫。

近年来国内外专家研究发现周边视网膜远视性离焦是学生近视发

**茂昌眼镜**  
特约专栏  
地址:南京东路762号 服务热线:63223839

展的根本原因,避免远视性离焦及周边视网膜离焦的发生有助于近视眼的防治。目前市场上有一类同心圆减少旁中心远视离焦镜片,此类镜片结合国际先进理念与创新科技研发而成,通过减缓青少年眼轴代谢性增长,从而达到缓解近视的加深。

## 季节更换冬被如何收纳

羊毛被 羊毛被最好能够平摊放置入透气性好的无纺布袋中,因为这样才不会伤害其内在的羊毛纤维。

羽绒被、蚕丝被这两种类型的被子最忌被挤压,因此最好用有支撑力的盒子进行收纳,而且一个盒子最多只能收纳一两条被子,不能叠压太多。

化纤被 化纤被的收纳最为方便,可直接用原有的包装袋或真空收纳袋收纳。其中,使用真空收纳袋不仅可将被褥压缩至原有的三分之一,使储存空间扩大,还可防霉、防潮。

棉被 普通的棉被可在折叠后装入密封的箱子中进行存放,但应注意保持收纳柜子的通风和干燥,若家中湿气较重,最好能放置一些干燥剂。

蒋忠

## 眼镜与健康

青少年近视眼度数之所以会增加,不外乎两个原因:1、长时间疲劳用眼,过度调节引起近视眼,这已被大家所熟知。2、眼轴过度增长。正常孩子出生时的眼轴为16毫米,3岁时眼轴长度为19.5毫米,3岁至18岁眼轴长度为23毫米,后眼轴停止生长,15年仅生长3.5毫米,其间如果眼轴生长