

全脂、低脂、脱脂奶哪种好？

3招教你选到适合自己的一种

买牛奶时，看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样，会不会有点纠结？到底买哪种更好？今天我们一次说清楚。

为什么劝你多喝奶？

奶及奶制品营养成分丰富，组成比例适宜，容易被消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙等。

牛奶中蛋白质含量约为3%，消化率在90%以上，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。

牛奶中脂肪含量为3%~4%，并以微脂肪球的形式存在，有利于消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖，具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用，并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

牛奶富含钙、磷、钾，是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康，促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，吃各种各样的奶制品，保证每天吃相当于300毫升以上液态奶。

全脂、低脂、脱脂奶哪个好？

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义，这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上，其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例，将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行



对比，发现4点：

1. 三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。

2. 三种牛奶中脂肪含量差别较大。

全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍，而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

3. 脱脂牛奶在脱脂过程中，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素，如维生素A、D、E等，也被一并脱去了。

4. 全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关，但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应该如何选择牛奶？

根据自己的身体情况，选择合适的牛奶。

1. 乳糖不耐受症：选择酸奶或舒化奶。

2. 体重超重或肥胖：选择低脂牛奶或脱脂牛奶。

3. 没有乳糖不耐受症，体重也没有超标：选择全脂牛奶。

看到这儿，如果体重正常的您还在担心全脂牛奶中的脂肪，那就来为大家算一笔账——

市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升，约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉，约为一两(50克)，一两猪肉含有18.5克脂肪，羊肉含有7.1克脂肪，牛肉含有2.1克脂肪，鸭肉含有9.9克脂肪，鸡肉含有4.7克脂肪。所以说，就算你喝了一瓶全脂牛奶，摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实，体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪，合理膳食才是最重要的。

据《北京青年报》

为什么有的小孩一个暑假不见就胖了？

暑期是儿童体重管理的“关键窗口期”。随着作息改变、饮食不规律和运动量减少，许多孩子在暑期体重悄然增长。

暑期儿童发胖的常见诱因

一是饮食不健康，能量摄入增加。冷饮摄入增加：天气炎热，导致冰淇淋等高糖、高脂食品摄入量增加，造成热量堆积。

外卖和快餐增多：家长上班，孩子可能依赖外卖、快餐或零食，导致蔬菜摄入不足，同时高盐、高脂食品摄入增加。

“补偿性投喂”：长辈可能觉得“假期该多吃”，纵容孩子过量进食。

三餐不规律：熬夜、睡懒觉等不规律作息，导致三餐不定时，容易不吃早餐或增加夜间进食。

二是活动量减少，能量消耗不足。

天气炎热懒出门：户外高温环境，使得家长和学校更倾向于让孩子待在空调房里，户外活动时间大大减少。

久坐不动活动少：暑期没有了学校日程安排，儿童更愿意长时间久坐看电视、玩手机、打游戏。另外，暑期补习班、兴趣班也多为坐姿活动，能量消耗不大。

暑期儿童体重管理建议

加强体重管理、保持健康体重，对于儿童青少年健康成长有至关重要的作用。应对暑期肥胖，家长可以采取以下措施：

一是优化家庭饮食环境。减少高糖、高脂、高热量零食囤积，选择新鲜水果、坚果、无糖酸奶等营养丰富食物作为零食储备。选择鱼、瘦肉、蛋、奶、豆类等富含优质蛋白的食物，烹饪时多用蒸煮、少油煎炸，全家共同制定健康食谱。减少外卖和冷饮次数，用无糖豆浆、柠檬水、自制果汁等替代含糖饮料和碳酸饮料，用自制水果冰棒代替冰淇淋。适量摄入西瓜、黄瓜、苦瓜等瓜果类以及绿豆汤、冬瓜海带汤等清凉解暑食物。

二是规律作息。家长以身作则，固定三餐和睡眠时间，保证足量睡眠，避免熬夜导致的代谢紊乱。

三是制定家庭每日运动计划。选择清晨或傍晚全家一起运动，如游泳、跳绳、散步、骑行、打羽毛球等，并注意及时补水。鼓励儿童积极参与家务劳动。避免全天静态生活方式。

四是减少视屏时间。控制儿童每天视屏时间少于2小时，每隔30分钟起身活动5~10分钟。上午和下午分别固定1~2小时关闭电子设备。家长主动放下手机，用阅读、亲子游戏或家庭互动替代屏幕时间。

五是定期监测体重。建议家里准备体重秤，定期监测体重，避免体重过快增长。

据人民网

“痣”长错地方可能危及生命 尤其要注意身体这些部位

很多人身上都有痣，但大部分时间它都不痛、不痒，所以一般人并不当回事。然而有些痣长错了地方或被错误处理，严重的可能危及生命。

什么是痣？

大家常说的黑痣、痞子，一般指的是最常见的色素痣。黑色素痣是由一群黑色素细胞聚集在表皮与真皮的交界产生的皮肤良性肿瘤。黑色素细胞可能会分布在网状真皮下部、结缔组织束之间，围绕皮肤的其他附属器官如汗腺、毛囊、血管、神经等，偶尔还会延伸到皮下脂肪。随着年龄的增长，身体中的色素细胞会逐渐积累，所以身上的痣数量会随着时间的推移而逐渐增加。

临床上通常将色素痣分为皮内痣、交界痣、混合痣等。

皮内痣：痣细胞位于表皮下，在真皮层，常高出皮面。表面光滑，可存有汗毛(称毛痣)，少见恶变；

交界痣：痣细胞位于基底细胞层，向表皮下延伸。局部扁平，色素较深。该痣细胞局部受外伤或感染后易恶变，多位于手和足等易受外伤处；

混合痣：皮内痣与交界痣同时

存在。

“危险”的痣长啥样？记住“ABCDE法则”

A(Asymmetry：不对称) 正常的痣一般上下左右是对称的，而“危险”的痣则形状不规则，两边看上去会有明显区别。如一侧是圆形，另一侧是椭圆形，或者一侧颜色深，另一侧颜色浅，都属于不对称的表现。

B(Border：边界模糊) 正常的痣边界清晰、整齐，而“危险”的痣的边界则模糊不清，呈锯齿状或地图状，呈现出明显的不规则。锯齿状边界可能是痣细胞在皮肤内异常增生导致的，这种形态的痣需要引起重视，及时进行检查。

C(Color：颜色不均) 正常的痣颜色均匀一致，多为单一的黑色或棕色。而“危险”的痣颜色则混杂不一，可能同时出现黑色、棕色、红色等多种颜色。颜色的不均匀可能是由于痣细胞内黑色素含量不均或痣细胞发生变性所致，这种变化提示痣可能出现了异常。

D(Diameter：直径过大) 直径大于6mm的痣需警惕，因为较大的痣发生恶变的概率相对较高。当然并非所有大于6mm的痣都是

恶性的，应定期观察其变化。

E(Evolution：变化) 痣的大小、颜色、形态等突然发生变化，如短期内迅速增大、颜色加深或变浅、表面出现溃疡等，都可能是恶变的迹象。痣的演变提示其内部细胞可能发生了异常增生或变性，这种变化需要引起高度重视，及时就医是关键。

这几个部位长痣要留意观察

长在易摩擦部位的痣。在易摩擦部位的痣有更高概率转化为恶性痣，如长在手掌、足部、背部等易受磨损部位的痣大多为交界痣，痣细胞相对活跃，因为常常受到摩擦，恶变概率高，必须定期观察或直接切除，以防恶变。

暴露在外的痣。这些位置的痣会长期受到紫外线的照射，而紫外线过度暴露及过度日晒会增加黑色素瘤的发生概率。

长在手指端、脚趾端的痣。黑色素瘤最常见的原发部位是手指端、脚趾端以及指甲下，要特别注意。

长在黏膜处的痣。口腔黏膜、结膜等部位的黑痣，一般属于交界痣，痣细胞比较活跃，容易发生恶变。

据央视财经