

驼奶知识 | 喝驼奶，一定要避开这几个误区！新疆军农乳业为你解答

产品名称	驼奶知识 喝驼奶，一定要避开这几个误区！新疆军农乳业为你解答
公司名称	新疆军农实业发展集团有限公司
价格	598.00/件
规格参数	品牌:寻味昆仑 规格:300g 产地:新疆生产建设兵团第四师可克达拉市
公司地址	新疆可克达拉市创新创业园
联系电话	19199582108

产品详情

喝驼奶有很好的营养健康价值，因为驼奶中含有较为丰富的蛋白质、以及钙、铁等微量元素和维生素等营养物质，能够一定程度上补充人体所需，从而提高身体免疫力。但，你知道吗？驼奶虽好，可喝的方法不对，不但起不到滋补的作用，甚至还会影响身体的正常运行。因此，一定要避开下面的几个“误区”！

适量而行：驼奶虽然营养丰富，但却并不是喝的越多越好，应该适量而行，如果喝的太多，只会给肠胃消化造成额外的负担。总的来说，婴儿建议500ml以内，幼儿建议480到500ml，青少年建议700ml以上，成年人建议每天500ml左右。

驼奶的加热：冲泡驼奶时，一定要注意适用合适的水温进行冲泡。只有这样，才能够使驼奶粉充分的化开。过高的水温，会破坏驼奶中的营养物质。而过低的水温，则无法将驼奶粉彻底冲泡开，从而影响营养吸收。

小口慢咽：喝驼奶尽量采用小口慢咽的方式，这样可以有效的保护肠胃，给肠胃创造更多的吸收时间，以免营养物质直接排出体外。

一次喝完：冲泡好的奶粉zuihao一次性喝完，如果无法喝完的话，也一定要放入冰箱冷藏，且时间不要超过4个小时。

不要空腹：空腹喝驼奶的话，容易稀释胃酸，不利于其他食物的消化和吸收，因此，较为正确的方法是先吃一些碳水化合物类的食物，或者蔬菜，然后再喝驼奶！