

听说晚上喝奶能助眠，那早上喝会犯困吗

| | |
|------|-------------------------------|
| 产品名称 | 听说晚上喝奶能助眠，那早上喝会犯困吗 |
| 公司名称 | 陕西集好优品商贸有限公司 |
| 价格 | .00/件 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 陕西省咸阳市兴平市东城办东大街南113号201（注册地址） |
| 联系电话 | 13359201769 |

产品详情

羊奶并不是“催眠药”，只是相比于其他食物，它含有一些有利于预防失眠的成分，比如钙、维生素B6等。而且，从热量上看，羊奶的饱腹感较强，一小杯羊奶就能有效缓解饥饿感，避免睡前“饥火中烧”睡不着。

所以，羊奶是夜宵的好选择。用羊奶当夜宵，营养高，方便饮用，不易过量，热量较低，对于预防肥胖而言，远比吃方便面、面条、饼干、面包、烤串等更有利。特别是奶类中的乳清蛋白和乳脂中的共轭亚油酸，都是对增肌减脂有益的成分。

羊奶是好夜宵，并不意味着它不能早上喝，它并没有那么大的催眠作用，至今没有研究发现早上喝奶会引起困倦。但有足够的证据证明，早上把羊奶和谷物主食一起食用，可以加强早餐营养价值，延缓餐后血糖上升，也能有效推迟饥饿感的到来。所以，早餐喝杯羊奶是很健康的选择。