来思尔益生沅绿豆酸奶怎么样

产品名称	来思尔益生沅绿豆酸奶怎么样
公司名称	云南皇氏来思尔乳业有限公司
价格	.00/件
规格参数	品牌:来思尔
公司地址	云南省大理州大理市大理镇食品工业园区
联系电话	4008977727 18987244511

产品详情

酸奶让身体发生什么变化？

云南皇氏来思尔乳业有限公司是皇氏集团上市公司(股票代码002329)控股的乳业公司。公司位于云南大理苍山下，洱海边，山水风光，景色怡人。天然的高山牧场，优质奶源，孕育出了皇氏来思尔公司这一独具特色的西南乳业企业。

公司以擅长生产独具个性的特色酸奶及奶酪产品在业内盛名，是西南地区名副其实的酸奶专家！

从抵御普通感冒到有助于减轻多余体重，酸奶的多种健康功效让它成为人们上佳的饮食选择。

1、牙口更好

酸奶所含有的天然糖分（乳糖）不会造成饮用者长蛀牙，因为它并不会侵蚀牙釉质。与不喝酸奶的人相比，每天至少喝2盎司（约合57克）酸奶的人患上严重牙周病的风险降低了60%。

2、提升脑力

肠道细菌是否会影响到大脑功能？三组参与者分别食用了含有益生菌的酸奶、类似酸奶的乳制品和甜点。结果显示，喝了真正酸奶的参与者其中脑导水管周围灰质区和前额皮质的神经细胞连接性增强了，这就提高了他们的认知功能。

3、重新启动肠胃功能

酸奶中含有的益生菌能调节消化系统，增强免疫系统的功能；还有助于缓解多种消化道疾病，如便秘、炎症性肠病和乳糖不耐受等。

4、腰围变细

经常喝酸奶的人瘦身效果能更快显现出来。他们的体重下降得更明显，腹部脂肪减少得更多，增长了更多的瘦肌肉，基础代谢率也有所提升。

5、食欲稳定

高蛋白质含量的饮食能安抚饥饿感，防止暴饮暴食；而酸奶正是优质蛋白质的一个主要来

源。

6、血压下降

每天食用2~3份低脂酸奶的成年人患上高血压的可能性会下降54%。8盎司（约合227克）的酸奶含有近600毫克的钾，能将人体内多余的钠冲刷出来。

7、神经系统得到呵护

一份8盎司的酸奶含有相当多数量的钾、磷、核黄素、碘、锌和泛酸。这种超级食品还含有维生素B12，有利于保持红血球的稳定，促进神经系统功的正常运转。由于这种B族维生素只存在于动物性食品之中，所以素食者需要从其他饮食中得以补充。

8、锻炼后的恢复更有效

营养学家认为，锻炼后的60分钟是身体补充能量和修复生理功能的最佳窗口期。尽管蛋白质奶昔是一种相当不错的选择，但酸奶也是锻炼后的一种理想加餐。酸奶中蛋白质与碳水化合物的比例完美，能提供人体无法合成的九种氨基酸，而肌肉恰恰需要这九种氨基酸来推动修复进程。

9、免疫系统功能更强壮

食用酸奶是抵御感冒的最佳方法之一。一些女性参与者在每天食用4盎司（约合113克）的酸奶后，其T细胞比喝酸奶之前（能抵御疾病和感染）更为强壮，活性更高。这是因为酸奶中的有益细菌会向人体中的免疫细胞发出抵御病毒入侵的信号。

10、获得充足数量的维生素D

食用酸奶能同时让人获得充足数量的钙和维生素D，从而起到了促进骨骼强壮、抵御抑郁症和感冒、降低患上某些癌症的风险和减轻炎症的积极作用。

若想了解更多乳制品的详细信息，可搜索“ 云南皇氏来思尔乳业有限公司 ”进行查看了解！

联系人：李经理

联系手机：18987244511

联系电话：4008977727

联系QQ：190602253

公司网址：http://www.ynlesson.com/

网上商城：http://www.lessonmilk.com/

地址：云南省大理州大理市大理镇食品工业园区

昆明市人民东路289号集大广场2410室