

来思尔红枣酸乐乳好吗

产品名称	来思尔红枣酸乐乳好吗
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

喝牛奶的最佳时间与禁忌

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。

公司有国内为数不多的酸奶菌株库，几十年来通过采集、分离，保存有几百株益生菌种，其中利用特色菌株开发的产品风味独特，功效明显，其独特性无法仿制，产品得到业内专家和消费者高度认可。

下面，来思尔小编来给大家分享一下喝牛奶的最佳时间与禁忌！

喝牛奶的最佳时间：

据专家介绍，一天之中饮用牛奶有三个“最佳时间”：早餐的热能供应占人体总热能需求的25%至30%，早餐时喝一杯牛奶，再配合鸡蛋或面包，就可以提供充足的营养；下午4时左右，在晚餐前饮用牛奶比较好；晚上睡觉前喝一杯牛奶有助于睡眠，在喝牛奶时配上几块饼干效果更佳。

喝牛奶禁忌：

在喝牛奶前后的1小时左右，不宜吃橘子。因为牛奶中的蛋白质一旦和橘子中的果酸相遇，就会发生凝固，从而影响牛奶的消化与吸收，在这个时间段里也不宜进食其他酸性水果。

牛奶中的蛋白质80%为酪蛋白，当牛奶的酸碱度在4.6以下时，大量的酪蛋白便会发生凝集、沉淀，难以消化吸收，严重者还可能导致消化不良或腹泻。所以牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。

牛奶中含有的赖氨酸在加热条件下能与果糖反应，生成有毒的果糖基赖氨酸，有害于人体。鲜牛奶在煮沸时不要加糖，煮好牛奶等稍凉些后再加糖不迟。

牛奶含有丰富的蛋白质和钙，而巧克力含有草酸，两者同食会结合成不溶性草酸钙，极大影响钙的吸收，甚至会出现头发干枯、腹泻、生长缓慢等现象。

由于牛奶容易在药物表面形成一个覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效。

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