

# 云南酸奶选择来思尔

产品名称	云南酸奶选择来思尔
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

来思尔纯牛奶加蜂蜜，健康生活的不二之选！

云南皇氏来思尔乳业有限公司是皇氏集团上市公司控股的乳业公司。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。

纯牛奶和蜂蜜都是我们生活中常见的食物，可以说这二者是健康生活的两大法宝，牛奶补钙强身，蜂蜜美容养颜，于是有些人就把两者混合在一起食用，认为这样营养效果更好，但也有人担心这样做会不会有不良的反应。实际上，纯牛奶加蜂蜜是有很多好处的，跟着思思一起看看吧。

纯牛奶加蜂蜜如何食用：

蜂蜜与牛奶搭配食用，能起到最佳的互补效果。

1、蜂蜜作为单糖，含有较高的热能，可直接被人体吸收；而牛奶尽管营养价值较高，但热能低，单饮不足以维持人体正常的生命活动。

2、纯牛奶加蜂蜜用来食用，人体不仅能够吸收足够的热能，所补充的维生素、氨基酸、矿物质等健康物质也更全面，可以让人精神充足。而且，牛奶和蜂蜜中都含有能治疗贫血的铁等矿物质，二者的分子

结构不会相互抵抗，而是能很好地结合。

由此我们可以知道，纯牛奶加蜂蜜是可以食用的，而且功效还很好，那么纯牛奶加蜂蜜的具体好处有哪些呢？

食用纯牛奶加蜂蜜的好处：

### 1、可提供充足的热量

蜂蜜中的单糖能直接被人体吸收，而牛奶则含有更多的营养物质，二者结合能给人体提供足够的热量和维生素、氨基酸和矿物质等元素，早上或是午后喝一杯，能让人精神充足干劲十足。

### 2、能改善睡眠

不少有睡眠困难的人都习惯在睡前喝一杯温牛奶舒缓情绪促进睡眠，但其实加点蜂蜜效果会更好。牛奶含钾多，而蜂蜜含有丰富的镁。研究表明，钾对神经冲动的传导起着重要的作用，它能缓和情绪、抑制疼痛；镁则对大脑中枢神经具有镇静作用，能调节心理，消除紧张心理，减轻压力。牛奶蜂蜜富含的B族维生素，有舒缓安眠的作用

### 3、帮助女性舒缓痛经

牛奶富含钾，蜂蜜含镁丰富。钾能缓和情绪、抑制疼痛，并减少经期失血量。镁能起到心理调节作用，有助于身体放松，消除紧张心理，减轻压力。女性在生理期食用纯牛奶加蜂蜜可起到很好的舒缓经痛的效果。

纯牛奶加蜂蜜的注意事项：

### 1、不能单纯的只喝牛奶加蜂蜜

如果你只喝牛奶加蜂蜜，胃里没有其他东西，那牛奶会直接从胃到小肠，喝了等如白喝，而且还有拉肚子的风险。如果做早餐，可以吃一片全麦吐司面包或者苹果，营养比较全面，全麦面包和苹果的纤维可以帮助肠脏运动，加速大便和毒素的排出，对“瘦肚”和“美颜”有一定的帮助。

### 2、过分食用易导致肥胖

都知道蜂蜜含有大量糖分，如果把纯牛奶加蜂蜜当成日常零食来吃，那你很可能会长胖，严重的话还会引起许多疾病，纯牛奶加蜂蜜一天一杯为宜。

纯牛奶和蜂蜜都各自有着不同的好处，将二者结合在一起则可以达到最佳的互补效果，但二者结合不能随意的进行，最好按照一定的比例，且我们在食用时也要注意不要空腹、不要过量，只有这样才能发挥纯牛奶加蜂蜜对我们身体的最大功效。

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