来思尔畅存丨云南皇氏来思尔乳业有限公司

产品名称	来思尔畅存丨云南皇氏来思尔乳业有限公司
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 型号:其他
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

牛奶还能减肥，你知道吗？

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。

牛奶还能减肥，你知道吗？

美国田纳西大学营养学院的Michael B. Zemel博士说，“ 只有当你体内有足够多的钙时，才能快速燃烧脂肪。 ”早在10年前，Zemel博士做了一个试验：他让一组患高血压的男性每天喝两杯酸奶，结果不但他们的血压都有所下降，而且每人的体重也平均减轻了11磅。

我们平时或许了解的也就是牛奶对于补钙的作用，殊不知牛奶对于也可以减肥功效。其实是因为牛奶中所富含的钙质以及乳清蛋白可以帮助脂肪燃烧。如果钙不足，就会增加钙三醇的释放，从而导致增加人体的脂肪储备。而仅有钙足够时才可以抑制钙三醇的释放，进而消耗人体的脂肪。同时，牛奶进入胃中后，会保护胃黏膜，这样就可以抑制胃酸的分泌，人体也就不会那么轻易的留产生饥饿感了。所以，减肥时选择牛奶，可以有效的避免因为进食少而生的饥饿感，同时还可以保证钙质的供应。

奶中富含着丰富的营养成分，而且大人总会告诉自己的孩子要多喝牛奶，才能长的高高的。今天就来讲

一讲另外一个牛奶所隐藏的功效，那就是—减肥。没错，只要你合理搭配，牛奶也可以起到减肥的功效。那么我们就来看看如何饮用牛奶可以发挥它的减肥功效。

而对于喝牛奶减肥的方法，可以选择一天主食就是奶制品，可以选择多样化，这样也不会感觉腻。除了牛奶，可以选择酸奶，奶酪等奶制品，它们都有着显著的燃脂效果。最后需要注意的一项就是在喝完牛奶后不要立即喝水，如果喝了牛奶对于马上又喝水会影响其多吸收。所以，想要健健康康减肥的朋友，就把牛奶喝起来，奶制品吃起来吧，让脂肪尽情的燃烧，让自己越吃越苗条！

实行牛奶减肥法中常遇的问题：

1.哪些奶制品能减肥？

低脂、高钙的牛奶或酸奶是首选，一些硬奶酪也可以考虑。

2.每天食用多少奶制品？

750毫升牛奶分三次食入，最好不要一口气食用全天的量。

3.什么时候吃：饭前或餐与餐间喝。

4.怎么吃：微温牛奶钙质吸收率高，稍加热再喝。

加分秘诀：加入黄豆粉，可补充牛奶欠缺的膳食纤维和大豆蛋白质；加入抹茶粉，其中的儿茶素可提高脂肪代谢。

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