

酸奶小知识：酸奶六个保健功能

酸奶味道酸酸甜甜的，是很多人都很喜欢喝的饮品。它跟牛奶一样，都是适合人们的一种营养保健品，那么酸奶都有哪些营养价值呢？看我从网上搜集的资料，给大家参考参考酸奶的六个保健功能。

1、抑制有害菌对肠道的入侵

酸奶中的乳酸不但能使肠道里的弱酸性物质转变成弱碱性，而且还能产生抗菌物质维护肠道菌群生态平衡，形成生物屏障，抑制有害菌对肠道的入侵。

2、防止便秘

通过产生大量的短链脂肪酸促进肠道蠕动及菌体大量生长改变渗透压而防止便秘，促进养生。

3、促进食欲，养生保健

酸奶含有多种酶，促进消化吸收，增加胃酸，因而能增强人的消化能力，促进食欲，养生保健。

4、能抗御癌症

通过抑制腐生菌和某些菌在肠道的生长，还含有可抑制体内合成胆固醇还原酶的活性物质，又能刺激机体免疫系统，调动机体的积极因素，可以有效地抗御癌症。所以，经常喝酸奶，能防治动脉硬化、冠心病及癌症，并且降低胆固醇，有很好的养生作用。



5、提高人体免疫功能

酸奶中的乳酸菌可以产生一些增强免疫功能的物质，可以提高人体免疫，防止疾病。含有大量活性菌的酸奶可以帮助改善乳糖不耐、便秘、腹泻、肠炎、幽门螺杆菌感染等病症。

美国农业部的人类营养学研究中心正在塔夫斯大学进行老年研究工作，研究员吉恩迈尔表示，酸奶不仅可以改善肠道环境，还可以提高机体免疫力。无独有偶，台湾的一项研究也发现，酸奶能提高某些消炎药的治疗效果。

6、降低血压

美国哈佛大学公共卫生学院流行病学研究员艾尔瓦罗·阿良索博士介绍说，研究发现，在那些每天喝 2 到 3 份或更多酸奶的人中，高血压的发病危险比那些不喝的人降低了 50%。酸奶相比于牛奶，主要是添加了乳酸菌，能够更容易被人体所吸收，还具有降血压的功效。

所以经常食用酸奶，对人体是大有裨益的。大家可以通过光明随心订平台在线订奶，足不出户就能选择各种口味的酸奶，选择配送时间，就有工作人员免费上门安装奶箱，之后送奶也是全程冷链，保持在 2 到 6 摄氏度低温冷藏，让你的酸奶更新鲜，营养物质保存更好，喝着更有价值。



新鲜每一天
送奶到您家

扫描二维码下载光明随心订

光明随心订电商平台：
www.4008117117.com

牧场—工厂—家，全程冷链，新鲜直送！

支持 支付宝 微信支付

免运费
免费安装奶箱

光明随心订，新鲜每一天，送奶到您家！不仅仅是光明随心订一句响亮的口号，而是光明随心订每一天不断进步的源泉和动力所在。每天一杯酸奶，每天多一点营养！