

## 酸奶的“江湖传言”

有江湖的地方就有传言,酸奶“江湖”自也少不了你言我说。“酸奶补钙效果不如牛奶”“糖尿病病人不能喝酸奶”“酸奶增稠剂很伤身”等传言,让爱酸奶者常常无所适从。爱喝酸奶的你,是否也被这些问题困扰过呢?如何喝酸奶利健康?专家给出了答案。  
郑州晚报记者 李鹏云



扫描二维码或搜索“郑州晚报TOP养生”微信公共账号



官方微博:

<http://weibo.com/u/2275442871>

请继续阅读 B10·健康最亮点

### 传言 1: 酸奶每天喝得越多越好

**解读:**许多人喜欢喝酸奶,甚至把它当成了饮料。专家表示,喝酸奶并非越多越好,尤其是具有保健食品功能的酸奶,更要控制量。

营养学会推荐牛奶每日300克,折算一下大概是一次性纸杯1杯,再加1小盒酸奶(约100克)。所以,建议成年人喝酸奶每日不要超过400克。孕妇、哺乳期的妈妈或发育期青少年,可适量多喝。原则上牛奶和酸奶可等量替换,对于青少年来说,早晚各一杯酸奶,或早上一杯牛奶、晚上一杯酸奶最为理想。

### 传言 2: 饭后喝酸奶有助消化

**解读:**在很多人眼中,“助消化”是酸奶最重要的保健功能之一,因此不少人即使吃撑了也会再来包酸奶帮助“消食”。

酸奶有助促进胃肠蠕动和消化液的分泌,经常喝对于改善消化确实有帮助。但不建议大家吃撑后再喝,因为酸奶本身是一种饱腹感很强的食物,饭后喝酸奶反而会加重饱的感觉,不利于消化。而且酸奶本身也含有一定热量,吃撑后再喝酸奶就等于额外摄入热量,长期如此可能导致发胖。其实,酸奶没有特定的饮用时间,两餐之间或饭前喝都可以。



制图 李丹

## “摘眼镜、奔前程、圆梦2015”

### TOP 养生摘镜援助公益活动持续升温

#### 数百名读者争报名

“摘眼镜、奔前程、圆梦2015”大型公益活动如此受欢迎,大大出乎意料。家住中原区的一位家长在电话中称,她是本报的忠实读者,从报纸上看到活动信息后,她不仅给孩子报了名,还特地给在外地的侄子也要了个爱心名额:“一直担心孩子因近视而影响高考专业和学校的选择,这下好了,爱心活动为我们解决了大问题。”

“我女儿10岁,半年前发现她总眯着眼睛看电视,带她去检查,左眼200度、右眼300度。我担心她这么小就开始戴眼镜,长大度数得多深啊!”张先生打电话时急切地说,“这个活动太及时了,赶紧给孩子矫正矫正去,不能让近视毁了孩子一辈子啊!”

据悉,截至发稿时,“摘眼镜、奔前程、圆梦2015”公益活动已有186名家长参与。

#### 孩子视力当场提高

在郑州市青少年近视防治中心,16岁的小军正在接受非手术摘镜方式“角膜曲率复原术”。体验后小军妈妈乐得合不拢嘴:“你真能看到0.8?不是猜的吧?”对于家长的惊讶,郑州市青少年近视防治中心施懿笑着说:“这不奇怪,有的同学一个周期的治疗能提高0.5度呢。”

施懿称,“角膜曲率复原术”主要针对18岁以下的近视学生,该技术在欧美国家得到多年临床验证,通过了美国FDA和我国食品药品监督管理局的认证。坚持治疗,95%的孩子视力得到改善,50%以上的孩子能成功摘掉眼镜。



当下,最令高考生及其家长们关注的不是股市起伏,而是填报志愿。诸多想报考特殊专业的近视考生,一想到视力体检眼都“绿”了。为帮助学子摆脱近视烦恼,本报“TOP 养生”发起“摘眼镜、奔前程、圆梦2015”大型公益活动,推出学子近视“圆梦基金”,为学子提供一站式服务。  
郑州晚报记者 蒋晓蕾

#### 盲目配镜隐患太多

施懿同时提醒说:“孩子一旦近视,先不要盲目配戴眼镜。”此时抑制眼轴变长、控制近视度数增加最为关键。眼镜对于近视孩子来说是一把双刃剑,不戴看不清,戴上度数又会不断增加。其实,90%的近视孩子无须戴眼镜,因为18岁以内孩子的眼球还处于发育阶段,过早配戴眼镜,易对孩子的眼睛产生过度调节,加重眼部疲劳,眼轴就会快速变长。眼轴每增加1毫米,度数就会增加300度。“所以,我们一般不建议给18岁以下的近视孩子配眼镜,不

能因为暂时看得清,而让眼镜成为孩子一辈子都甩不掉的包袱”。

“其实,很多近视孩子吃亏就吃亏在父母的一个‘等’字上。”他指出,孩子刚刚近视的几年内,屈光度一般不超过200度,这个时期是矫正的“黄金时期”,非常容易矫正;屈光度400度以内,也相对容易矫正,属于“白银”矫正期。而随着孩子年龄增长、学业加重,成为中高度近视后才四处求医,白白让孩子失去近视最佳矫正时机,此时孩子和家长往往都后悔莫及。

#### 援助名额先报先得

据悉,“摘眼镜、奔前程、圆梦2015”大型公益活动推出的援助名额有限,以报名先后顺序为准。报名时,参加者还可享受视力检查、配镜、近视手术等多项优惠。

**优惠1:**小读者报名免费摘镜体验,非手术摘镜可获七折优惠。**优惠2:**拨打本报电话报名,

可免费享受测视力、电脑验光、测眼压、角膜地形图、综合验光、散瞳、散瞳后电脑验光、散瞳后综合验光、泪液分泌、裂隙灯、普通眼底检查等。**优惠3:**活动期间,学生、志愿参军、考警、考公务员者,凭相关证件手术摘镜,可获500~10000元的不定额医疗援助。

#### 温馨提醒

暑期是矫正近视的好时期,为了更好地关心和关注我市近视患者,家有近视孩子的家长可通过拨打“TOP 养生”活动热线0371-56568120、18603812707,关注郑州晚报“TOP 养生”官方微信(微信号ZZWB-Top-YS),扫描二维码添加关注、发送姓名+年龄+手机等方式报名预约、参与。

