

NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT VỀ SỮA CHUA

Giàu canxi, phong phú vitamin, hàm lượng dinh dưỡng cao... sữa chua tốt là vậy nhưng nếu dùng không đúng cách thì chế phẩm này hoàn toàn có thể gây hại cho bạn.

1. Sữa chua và sữa chua dạng nước không là một

Sữa chua và

Giàu canxi, phong phú vitamin, hàm lượng dinh dưỡng cao... sữa chua tốt là vậy nhưng nếu dùng không đúng cách thì chế phẩm này hoàn toàn có thể gây hại cho bạn.

1. Sữa chua và sữa chua dạng nước không là một

Sữa chua và sữa chua dạng nước rất hay được quy làm một nhưng thực ra đây là hai sản phẩm hoàn toàn khác nhau. Sữa chua là sữa bò nguyên chất trải qua quá trình lên men tạo thành nên về bản chất nó thuộc phạm trù sữa. Còn sữa chua dạng nước đơn thuần thuộc dòng sản phẩm giải khát. Sữa chua có hàm lượng dinh dưỡng rất cao. Theo quy chuẩn, cứ 100g sữa chua thì ít nhất cũng phải chứa tới 2,9g protein. Trong khi đó hàm lượng dinh dưỡng có trong sữa chua dạng nước chỉ đạt 1/3 số đó, tức là khoảng 1g protein trong 100g.

2. Mỗi ngày chỉ nên ăn hai cốc sữa chua

Dù có yêu thích sữa chua đến đâu thì bạn cũng đừng nên ăn quá nhiều, đặc biệt là sau các bữa ăn bởi điều này có thể làm trọng lượng cơ thể bạn tăng lên nhanh chóng. Sở dĩ bạn không nên ăn sữa chua sau bữa ăn là bởi bản thân sữa chua đã chứa một nhiệt lượng nhất định nên nếu bạn ăn ngay sau khi vừa ăn cơm thì đồng nghĩa với việc bạn nạp thêm năng lượng thừa vào cơ thể và tăng cân là điều không thể tránh.

Với người khỏe mạnh, tốt nhất mỗi ngày chỉ ăn từ một đến hai cốc sữa chua. Và thời điểm tốt nhất để dùng món ăn này là sau bữa ăn khoảng 30 phút đến một tiếng để điều tiết những vi khuẩn có lợi cho đường ruột.

3. Sữa chua có thể hâm nóng

Do sợ những vi khuẩn có lợi trong sữa chua bị phá huỷ khi gặp nhiệt độ cao nên nhiều người nhất định chỉ dùng sữa chua lạnh, song thực ra điều này không hoàn toàn chính xác. Việc hâm nóng sữa chua không những không ảnh hưởng đến giá trị dinh dưỡng của sữa mà còn làm tăng thêm hoạt tính của những vi khuẩn sữa, làm tăng tác dụng bảo vệ sức khỏe của sữa. Hãy ngâm nguyên hộp sữa chua vào nước ấm khoảng 45 độ và khi sờ vào vỏ hộp thấy ấm nóng là bạn có thể sử dụng được.

4. Sữa chua không thể phối hợp với mọi loại thức ăn

Nếu bạn ăn sữa chua cùng với những thực phẩm gia công từ thịt có hàm lượng chất béo cao như Lạp sườn, xúc xích, thịt ướp muối thì rất có thể bạn sẽ gây hại cho sức khỏe của mình. Đó là do axit

sunphuro H₂S₀₃ trong những loại thực phẩm này có thể kết hợp với amin trong sữa tạo nên chất gây ung thư. Và nếu bạn dùng sữa chua chung với các loại thuốc kháng sinh như cloramfenikon, eritromixin, Sunfa thì nghĩa là bạn tự tay phá huỷ những vi khuẩn có lợi trong sữa. Nhưng bạn hoàn toàn có thể yên tâm khi kết hợp sữa chua với những đồ ăn có chứa tinh bột như cơm, bánh mì, mì sợi, bánh bao, mìn thầu...

5. Sữa chua không giúp giảm cân

Ý nghĩa duy nhất mà sữa chua mang lại cho những người đang muốn giảm cân là tạo ra cảm giác no bụng và nhờ đó có thể giảm bớt lượng thức ăn trong bữa ăn sau đó. Nhưng ngược lại do năng lượng có trong sữa chua còn cao hơn cả sữa thông thường nên nếu bạn ăn nhiều đương nhiên cân của bạn sẽ tăng vùn vụt. Bởi vậy nếu bạn đang trong chế độ giảm cân thì hãy chọn những loại sữa chua ít béo hoặc sữa chua có năng lượng thấp. Loại này tuy có mùi vị không thơm mát như sữa chua không tách béo song bạn sẽ ít có nguy cơ tăng cân vì không có nhiệt lượng dư thừa tích tụ.

6. Không chống đói bằng sữa chua

Khi đói, độ pH trong dạ dày con người bao giờ cũng cao và điều này làm hại đến những vi khuẩn có lợi trong sữa chua, tác dụng tăng cường sức khỏe của sữa chua vì thế bị giảm đi đáng kể. Do đó, tốt nhất bạn chỉ nên ăn sữa chua sau bữa chính khoảng 1-2 tiếng, bởi lúc này dịch vị trong dạ dày bạn đã bị loãng đi, độ pH trong dạ dày cũng thích hợp cho vi khuẩn sữa sinh sôi. Ăn sữa chua vào buổi tối rất tốt cho sức khỏe nhưng nhớ đánh răng kịp thời sau khi ăn bởi một số loại vi khuẩn trong sữa chua và những chất có tính axit có thể gây tổn hại cho răng.

7. Không phải ai cũng ăn được sữa chua

Sữa chua tốt nhưng không có nghĩa là ai cũng có thể dùng được. Trẻ em dưới một tuổi không nên dùng. Người hay bị đau bụng đi ngoài, người mắc bệnh đường ruột cần phải thận trọng. Ngoài ra, bệnh nhân tiểu đường, xơ vữa động mạch, viêm túi mật và viêm tụy tốt nhất nên tránh loại sữa chua có đường và hàm lượng chất béo cao nếu không muốn bệnh tình ngày càng trầm trọng. Ngược lại, những người thường xuyên uống rượu, hút thuốc, làm việc trên máy tính, hoặc những người bị táo bón, loãng xương, tim mạch, nên thường xuyên dùng sữa chua để cải thiện sức khỏe.