



入蛋白质 15 克，也仅占每日蛋白质需要量的 25%，何来“蛋白质过量”之说？其实，与这种说法正相反，牛奶的蛋白质含量适中，质量较优，非常适于人体吸收和利用。每日饮用一袋牛奶，不仅不会导致蛋白质超标，而且牛奶还是我们身体每日所必需的蛋白质的良好来源。

（2）中国人饮用牛奶过量了吗？国外研究所提示的过量饮用牛奶的“过量”意味着多少呢？意味着每日饮用 700 毫升，甚至 1000 毫升牛奶。反观我国情况，根据最新的全国营养调查的数据，我国居民人均每天饮用牛奶不过 22 毫升（仅为—袋 250 毫升牛奶的 8.8%）。这个量是世界平均值的 1/12，是欧美国家的 1/30。因此，在人们还没有摆脱饮用牛奶不足带来的健康隐患的时候，借用西方数据宣扬“牛奶过量”论，显然是不利于大众健康的。

鉴于目前我国居民的膳食特点，提倡每日饮用 1~2 袋牛奶是具有重要现实意义的，对提升全民的健康水平是大有益处的。



温馨提示

饮用牛奶的正确方法

时间：一天中的任何时间段饮用牛奶并无实质上的差别，可依个人习惯确定。虽有“晚上喝牛奶有助于睡眠”的说法，但其证据仍嫌不足。

数量：每日总量以 250 ~ 500 毫升（1 ~ 2 袋）为宜，每次饮用量不宜超过 250 毫升（1 袋）。

顺序：不空腹饮用牛奶，将牛奶放在每餐的最后饮用。喝牛奶前应先进食一些主食，如面包、蛋糕、点心、饼干等，或进食含有动物蛋白的食物，如鸡蛋等。

温度：以常温（20 ~ 30℃）为宜。不宜从冰箱中取出直接饮用，否则可能导致胃肠不适；也不宜高温久煮，以免破坏营养素。