

# 你会喝酸奶吗?

酸奶的原料是牛奶、蔗糖和乳酸菌发酵剂。酸奶不仅保存了牛奶中所有的营养成分,而且因为发酵,其中营养素更容易被人体消化吸收,因此它在促进生长、改善营养方面的作用比牛奶更为优越。但是你真的会喝酸奶吗?

## 酸奶越酸

### 营养越好吗?

酸奶的酸度来源,是乳酸菌利用乳糖代谢产生的乳酸,这与发酵剂的菌种和发酵时间等因素有关。制作酸奶必须使用的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌当中,如果乳杆菌占优势,酸度就会很强,但这不能说明酸奶的品质更好。

## 果粒酸奶

### 营养价值更好?

市面上果粒酸奶的很多果粒成分来自于添加果酱。而果酱经过高温煮制,已经不能和新鲜水果的营养价值媲美。即便是真果粒,由于酸奶的保质期是21天,放了三个星期的果粒,营养价值也会打折扣,浓郁的香味可能来自水果香精。

## 什么时候

### 喝酸奶比较好?

时间不限,胃酸过多的避免饭前喝,因为空腹喝酸奶促进排便,便秘者合适,腹泻者则不合适。其他人饭前饭后都可以喝。但不要在吃完很丰盛的晚餐后再来一大瓶酸奶,因为这样额外增加了能量的摄入。若要晚饭后喝酸奶,就要相应减少晚餐,否则会引发肥胖。

## 酸奶能放

### 微波炉里加热吗?

如果肠胃受不了冷饮,可以将酸奶用微波炉加热,但需要注意的是选择中档火力,半分钟左右就可以加热到常温25摄氏度。加热时间过长或者火力过大,除了继续杀死乳酸菌,还会使得酸奶变得稀薄,口感变差。加热后的酸奶应尽快饮用,以免长时间放置变质。

## ■小齐播新闻

### 高铁打折

### 济南到北京最低129元

今年上半年,京沪京广98趟G字头商务座、特等座和一等座打8折,其中途经济南的有34趟,全在济南西站停靠。其中,G205/6次全部坐席7折优惠,以G205次济南西至北京南为例,二等座原价184.5元,打7折后129元。据济铁工作人员介绍,此次特惠日期为今年上半年,除五一、端午小长假外,每周一至周四特惠,周五至周日不特惠。

### 轻微交通事故快处快赔 不执行将受罚

日前,济南市出台《机动车轻微道路交通事故快速处理实施办法》,从4月1日起,济南城区高峰期间(市区早7—9点、晚5—7点,高架路7—19点)的轻微事故,无人员伤亡且各方车辆损失均不超过5000元,一律“自助”协商处理,交警和保险公司将不再进行现场勘查,由当事人自行撤离。拒不撤离现场的,交警部门将予以处罚。

### 今年我省高校 毕业生将达52万人

省人社厅消息,2014年我省应届高校毕业生在52万人左右,其中非师范类毕业生47万人以上,毕业生总量与去年基本持平,新增就业压力依然严峻。为此,省人社厅定于2月至5月举办山东省2014年春季高校毕业生就业集中招聘活动,毕业生可多留意。

## ■小鲁生活馆

### 3月31日至4月6日 东部城区部分区域调压或将停电

3月21日,济南供电公司向社会公布3月31日至4月6日因设施检修需要,拟进行停电的范围。其中涉及东部城区的调压或将导致部分区域停电。

日期	时间段	线路	影响范围
3-31	8:00-17:00	10kV四厂线	徐家社区居委会、牛旺社区委员会、供电局煤气站、陈东村、张马屯、牛王村、建设局路灯、徐家村、济南机场指挥部、务、姜家砖厂、张马屯村委会、陈西村、宿家村等。
4-01	9:00-16:00	10kV黄金线	山东神思识别技术有限公司、黄金时代
4-02	8:00-17:30	10kV博居线	孙村安置房6#、华昱置业有限公司
4-02	9:00-16:00	10kV开康线	雅居园
4-04	9:00-16:00	10kV中昆线	中国北车集团济南机车车辆厂



勿以恶小而为之!