



科普时报

2024年5月17日
星期五
第335期
今日16版

科技日报社主管主办 科普时报社出版 国内统一连续出版物号CN 11-0303 代号1-178

穿越时空 感受“最早中国”

—— 详见16版“图说天下” ——



生物重生

5月15日,海南省海口市举办的生物重生·克里斯自然艺术展上,100余幅采用千余种珍稀生物标本制作的自然艺术作品,为公众展现了生物本真而迷人的一面。
中新社记者 骆云飞 摄

全民营养周来了——

乳糖不耐受的你如何健康饮奶

□ 科普时报记者 陈杰

5月12日—18日是第十届全国营养周,主题为“奶豆添营养,少油更健康”。看到这个主题,乳糖不耐受的人可能会犯嘀咕:我喝了奶就不舒服,还能喝吗?

奶及奶制品对人体健康有益,但很多人因一喝奶就出现腹胀、腹痛、腹泻等不良反应而对奶制品望而却步。

“这可能就是我们常说的乳糖不耐受。”浙江大学医学院附属第二医院消化内科副主任医师许志朋告诉记者,乳糖不耐受是由于机体缺乏乳糖酶不能消化乳糖,在进食奶或奶制品后就出现腹胀、腹泻、痉挛性腹痛等症状。

今年的全民营养周上,一份《乳糖不耐受与科学饮奶专家共识》提醒人们,科学饮奶也可以改善乳糖不耐受症状。

中国营养学会秘书长韩军花介绍说,《中国居民膳食指南(2022)》推荐成人每日摄入300毫升及以上液态奶,我国人均每日饮奶量不足30毫升。一项

对8个城市人群的抽样调查显示,认为自己乳糖不耐受是我国居民奶制品摄入量不足的重要影响因素。

乳糖是存在于奶和奶制品当中的主要碳水化合物。“乳糖不耐受者吃进去的乳糖不能分解成单糖被吸收,未被消化的乳糖进入结肠后,会被细菌发酵生成短链脂肪酸,以及甲烷、二氧化碳等气体。”许志朋说,气体的聚集会引发腹胀等症状,未被消化的乳糖及其发酵产物则会使肠道内渗透压升高,导致流入肠道的水分增加,从而引发腹泻。

医学上,乳糖酶缺乏可以分为原发性乳糖酶缺乏、继发性乳糖酶缺乏和先天性乳糖酶缺乏。原发性乳糖酶缺乏是由于乳糖酶量、活性随着人的年龄增长而逐渐下降所引起,多见于7—8岁这一年龄段的人群;继发性乳糖酶缺乏是各种疾病造成小肠黏膜的损伤,导致乳糖酶分泌减少、活性低下,多数是暂时

性的;先天性乳糖酶缺乏是因为某些人机体染色体上的隐性基因,导致乳糖酶缺乏,这一类型在临床上比较少见。

“当然,喝奶就腹胀也不一定是乳糖不耐受。”许志朋强调,人体对某些糖或添加剂过敏,胃肠道对凉的东西比较敏感,在喝奶后也可能引发腹胀、腹泻。

“喝奶后出现症状,停止进食后症状明显缓解,这种情况乳糖不耐受的可能性最大。”许志朋说。

乳糖拥有丰富的营养价值,我们不能因乳糖不耐受而排除乳糖摄入。“乳糖不耐受者可以选择低乳糖、无乳糖的奶制品,如无乳糖奶、酸奶和奶酪等;开始时需要控制量,可以先从100毫升开始,逐步加量;也可以将奶制品与其他食物一起食用,并适当将奶加热到40℃左右,有助于减少症状;此外,适当补充乳糖酶、益生菌、益生元,也可缓解和改善乳糖不耐受症状。”许志朋提醒。

本期导读

■02版

小龙虾,
一次最多吃几只

■05版

体型最大的翠鸟
为何叫“狗”

■09版

来北齐壁画博物馆
走近千年前的“太原人”

■11版

年轻人患高血压
可以不吃药吗

■12版

硅基人迭代之惑

■15版

借我一双鱼眼吧