



介绍5-4-3-2-1概念

说明今天我们要讨论让孩子每天吃3份低脂乳制品的理由和方式

5-4-3-2-1 Go! 理念由儿童纪念医院 (Children's Memorial Hospital) 减轻芝加哥儿童肥胖状况联盟 (Consortium to Lower Obesity in Chicago Children) 制定

- ◆ 每天5份水果和蔬菜
- ◆ 每天4份水
- ◆ **每天3份低脂乳制品**
- ◆ 每天不超过2小时屏幕时间
- ◆ 至少1小时身体活动



说明5-4-3-2-1 Go!理念，以及今天我们将主要谈一天获取3份低脂乳制品。

乳制品的好处

- ◆ 钙
- ◆ 蛋白质
- ◆ 维生素D
- ◆ 钾
- ◆ 磷
- ◆ 维生素A
- ◆ 维生素B12
- ◆ 核黄素
- ◆ 烟酸
- ◆ 色氨酸



吃乳制品有那么多好处！乳制品是蛋白质的很好来源，还含有数种基本矿物质和维生素，包括钙和维生素D在内。在芝加哥，维生素D很重要。尽管人体晒太阳就能制造维生素D，但芝加哥的位置太偏北，冬天没有足够的日照。如果不能从牛奶中补充维生素D，或不能获得各种维生素，儿童就可能得软骨病，造成腿部骨骼生长弯曲。色氨酸是能帮助您睡眠的胺基酸。因此，一杯热牛奶有效地帮助一代又一代的人们夜晚入睡。

身体需要钙！

- ◆强壮的骨骼和牙齿
- ◆肌肉、神经、其它细胞功能
- ◆B12吸收
- ◆控制血压



钙在身体机能中起着重要作用。钙不仅对生长和保持健康的骨骼和牙齿至为关键，也能支持包括心脏在内的肌肉机能。它帮助细胞正常发挥作用，并有助降低高血压。

获取足够的钙

- ★ 很多人没有获得足够的钙：
 - ◇ 1-5岁组，约30%
 - ◇ 6-11岁组，约44%的男孩和58%的女孩
 - ◇ 12-19岁组，约64%的男孩和87%的女孩
 - ◇ 20岁以上组，约55%的男子和78%的妇女
- ★ 可能会是一个大问题
 - ◇ 成长
 - ◇ 老年



遗憾的是，大多数人无法在饮食中获取足够的钙。随着孩子逐渐长大，他们获取足够钙的可能性在降低，甚至大多数成年人也没能获得充足的钙。

由于生长中的骨头要有钙才能强健发育，所以这一点尤其成问题。如果儿童不能得到充足的钙，那么成年后骨折和骨裂的风险就会增高。

我们每天需要多少钙？

男性和女性年龄	Ca ⁺⁺ (mg/天)	# 8盎司一杯的奶
0到6个月	210	不适用
7到12个月	270	不适用
1到3岁	500	1-2
4到8岁	800	2-3
9到18岁	1300	4
19到50岁	1000	3
51岁以上	1200	3

*mg=毫克 Ca⁺⁺ = 钙

<http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/calcium.asp>



那么，我们每天需要多少钙呢？随着我们逐渐长大，需要的钙也逐渐增多，在青少年时期，需要量最大。对于1岁以下的婴儿，最好的钙源是母乳。

一份是多少？

一份提供约300毫克钙

◆牛奶：8液体盎司 (1杯)

◆加钙奶：6液体盎司

◆酸奶：

◇含水果或坚果，8盎司

◇不含水果，6盎司



一份相当于多少乳制品？每份提供大约300毫克钙。就牛奶而言，一份就是一杯，即8液体盎司。不过，加钙奶提供更多的钙，所以每份仅为6盎司。8盎司加钙奶提供约500毫克钙。

酸奶是另一种很好的钙源。加水果的8盎司装酸奶等于一份，您也可以选择不加水果的6盎司装酸奶。这包括原味、香草味、柠檬味、咖啡味和巧克力味。

一份是多少？

- ◆ 天然干酪：1.5盎司
 - ◇ Cheddar, Colby, Swiss, Mozzarella
- ◆ 精制干酪：2.0盎司
 - ◇ American, Velveeta
- ◆ 村舍式干酪：2杯



干酪也可以是一种很好的钙源。1.5盎司天然干酪，比如切达干酪或Monterey Jack，是一份，但需要2盎司精制干酪构成一份。

村舍式干酪不是很好的钙源。您需要2杯村舍式干酪，即1品脱，才能构成一份。

低脂与全脂奶

- ◆ 更多钙、蛋白质、其它营养成分
- ◆ 更少脂肪、热量
- ◆ 1-2岁的婴儿 – 通常仅限于全脂奶



低脂或无脂乳制品的好处是，它提供的维生素及矿物质与全脂或含2%脂肪的奶一样多，只是脂肪少些。实际上，由于同样数量的奶，脂肪含量低，您实际上获取的营养还多一些。

请注意，对1-2岁的婴儿，通常不推荐低脂或无脂奶。婴儿正在增加体脂，需要全脂奶中的脂肪。

为什么从乳制品中获取钙？

- ◆ 其它营养成分、蛋白质
 - ◇ 包括维生素D
- ◆ 乳制品中的钙易于吸收



乳制品不仅提供钙，而且还提供其它基本营养成分和蛋白质。此外，钙有不同的存在形式，乳制品中的钙是人体吸收最佳的那类。最后一点，它还含有维生素D。

钙补充剂与乳制品

- ◆ 钙补充剂不提供乳制品中所含的其它营养成分
 - ◇ 蛋白质、维生素、其它矿物质
 - ◇ 身体能更好地从食物中吸收营养成分



许多人无法从食物中获取足够钙，就服用钙补充剂。不过，他们错过了其它重要的营养成分。这不仅因为食物含有其它维生素、矿物质和蛋白质，而且因为，比起从补充剂中吸收营养来，人体能更好地从食物中吸收营养成分。

食物来源

8液体盎司牛奶 = 1杯酸奶 或 1.5盎司切达干酪

1.5杯煮熟的羽衣甘蓝 或 2.25杯煮熟的椰菜 或 8杯煮熟的菠菜

http://dietary-supplements.info.nih.gov/factsheets/Calcium_pf.asp

除了乳制品，钙还有其它食物来源，包括某些水果和蔬菜、一些坚果（特别是杏仁）和强化食物，如某些水果汁、加钙的豆腐与豆奶。

不过，正如这里所显示的那样，乳制品中天然钙的含量最高。

尽管加钙食品，如某些水果汁和豆制品，含钙量可能差不多，但从乳制品中取得钙仍然是有好处的。例如，加钙水果汁有大量热量，建议每天不要超过6盎司。水果汁还缺乏乳制品中所含的蛋白质和其它维生素与矿物质。

尽管加钙食品，如豆奶和豆腐，含有蛋白质和其它营养成分，但所用的钙种类不容易为人体吸收。因此，要取得与乳制品中相同的钙量，就有必要加大份量。

乳糖不耐受

通常不一定要避开乳制品

- ★ 酶片
- ★ 降乳糖奶
- ★ 酸奶和硬干酪
- ★ 就餐过程中逐渐喝完一杯
- ★ 先从少量开始喝，逐渐增多



有些人消化乳糖有困难。对他们来说，牛奶可导致肚子痛和腹泻。如果您或您的孩子有乳糖不耐受，您该怎么办呢？

没关系，有很多选择，您仍有可能在饮食中纳入乳制品。您可以服用酶片帮助消化乳糖，也可以采用低乳糖奶（Lactaid和Dairy-Ease是两个销量很大的品牌）。酸奶和硬干酪，像切达及瑞士干酪，往往含很少乳糖，或不含乳糖，所以比较容易消化。许多人如果在就餐过程中慢慢喝奶，是能够耐受牛奶的。您可以从少量乳制品开始，随着时间推移慢慢增加饮用量，也许这样能逐渐提高耐受力。

最后一点，如果您不能耐受乳制品，或正在寻找一种补充钙的途径，那么加钙豆制品，如豆奶或豆腐，是很好的替代品。如需更多信息，请查阅CLOCC乳糖不耐受便览。



每天获取3份低脂乳制品

在商店

牛奶选择

- ◆ 脂肪含量为2%的奶 – 一般
- ◆ 脂肪含量为1%奶 – 较佳
 - ◇ 风味奶和脱脂奶油也行
- ◆ 脱脂奶– 最佳
- ◆ 加钙奶 – 最佳



那么，您如何把乳制品摄入量增加到一天3份呢？您在商店时，可以找这些商品。脂肪含量为1%的奶或脱脂奶应该是您选择的牛奶。

在商店

◆ 干酪

- ◇ 脂肪含量为2%的切达干酪、硬干酪、减脂或无脂精制干酪、半脱脂意大利莫泽雷勒干酪

◆ 低脂或无脂酸奶

- ◇ 原味或风味，6-8盎司，不加糖
- ◇ 果味，8盎司，低卡或不加糖



您应该选择的干酪包括减脂或无脂的天然和精制干酪。硬干酪，如瑞士硬干酪，往往脂肪含量较少。

最好的酸奶品种是低脂或无脂酸奶，包括原味和风味低卡品种，或果味酸奶的低卡品种。请记住，许多果味酸奶是6盎司装的，不等于一整份。

我的孩子/配偶不喜欢低脂奶

- ◆ 加钙
- ◆ 低碳或加蛋白质
- ◆ UHT (超高温)



那么，如果您的孩子或配偶表示不喜欢低脂或无脂奶或干酪，您怎么办呢？一个办法是获取强化奶。加钙和蛋白质（低碳）的牛奶，口感浓稠一些，可能更容易为人接受。不过，有些人不喜欢。

UHT，即超高温巴氏灭菌奶，室温下保存期长，也可能口感浓稠一些，味道更好。

我的孩子/配偶不喜欢低脂奶

★慢慢转变

✧把全脂奶或脂肪含量为2%的奶与脱脂奶混合

✧装入全脂奶的包装盒

★做好表率



另一个办法是慢慢转变。您可以把高脂奶与低脂奶混合，逐渐增加低脂奶的比例。也可以用这个办法逐渐从全脂奶过度到脂肪含量为2%的奶，再到脂肪含量为1%的奶，再到脱脂奶。另一个诀窍是尝试把低脂奶装在全脂奶或脂肪含量为2%的奶的包装盒里。如果家人没有注意到，那么您知道味道不是问题。

最后一点，也是最重要的一点，要做好表率，您自己也要选择脂肪含量为1%的奶或脱脂奶。

在饮食中加奶的方法

- ◆ 风味低脂或无脂奶
 - ◇ 找不含糖的奶
- ◆ 加钙或蛋白质的奶
 - ◇ 为了增进口感
- ◆ 搭配可以与牛奶一起吃的食物
 - ◇ 谷类食品
 - ◇ 三明治
 - ◇ 按100卡热量包装的饼干



这里介绍几种在饮食中加奶的方法。风味低脂或无脂奶的蛋白质、维生素和矿物质含量与一般牛奶相同。不过，风味奶通常加糖，所以要找无糖品种，或每天限喝1杯。

正如前面提到的那样，您可以选择加钙或蛋白质的低脂或无脂奶。这些会改变口感，可能更美味可口。

此外，喝牛奶时可以搭配能与牛奶一起吃的食物，如谷类食品、三明治或饼干，像新出的按100卡热量包装的饼干。

用乳制品做点心

★冰沙

- ◇水果、冰、脂肪含量为1%的奶或脱脂奶
- ◇水果、低脂或无脂香草酸奶

★冻糕 - 铺上一层

- ◇水果
- ◇低脂或无脂低卡酸奶
- ◇1茶匙麦片



这里介绍几种用低脂或无脂乳制品制作健康零食的方法。用搅拌机做的冰沙能给您提供一份水果和一份乳制品。最好选择整个水果，如香蕉或草莓，而不是果汁。另外，您也可以用冷冻的水果，这样就能一年四季做这道点心，而且也更简单。

在家里做水果酸奶冻糕也很容易，可以用来当早餐或点心。只需在切成小块的水果上铺一层低脂或无脂无糖酸奶和麦片卷即可。可以尝试用风味酸奶，像巧克力或咖啡酸奶，来换换花样。

在烹饪中使用乳制品

- ◆ 烹饪以下食物时，用低脂或脱脂奶取代水：
 - ◆ 煮谷类食品、麦片、米饭
 - ◆ 蕃茄汤、低脂奶油浓汤



烹饪时加低脂乳制品的方法包括在烹煮谷类食品、燕麦片或大米时用牛奶而不是水。做蕃茄汤或低脂奶油浓汤时，您可以用低脂或脱脂奶，而不是水。

在膳食中增加乳制品

- ◆ 把低脂干酪加入冷冻薄皮比萨饼
 - ◇ 避免香肠比萨饼
- ◆ 在色拉、糖、蔬菜和意大利面糊上面加低脂碎干酪
- ◆ 用低脂或无脂酸奶取代酸奶油



您可以在薄皮冷冻比萨饼上另加低脂干酪，这样就能在膳食中偷偷加进一点额外的低脂乳制品。我不信您的家人会报怨比萨饼干酪味道太重。不要用香肠，香肠的脂肪和热量太高，换用其它配料。另外，可以把低脂碎干酪加入色拉、汤、蔬菜和意大利面糊里。2%切达干酪很适合加入蕃茄汤。

另外，您可以用低脂或无脂酸奶做烤马铃薯和玉米面豆卷的浇头，取代酸奶油。

便于随身携带的乳制品

- ◆ 低脂或无脂干酪条
 - ◇ 2条 = 1份乳制品
- ◆ 瓶装低脂或脱脂奶
 - ◇ 8或16盎司“拿上就走”型瓶子。
 - ◇ 风味
- ◆ 低脂或无脂酸奶



用乳制品当点心或在午餐盒里加入乳制品，有多种方法。低脂干酪条是其中一种。它易于携带，独立包装，吃起来方便。不过，它的钙含量不如一般的天然干酪，所以您需要吃2条才能达到1份乳制品，这样就会增加热量。

装在“拿上就走”塑料瓶里的低脂或无脂牛奶也是很好的选择。这类瓶子不会产生纸盒装牛奶的异味，也不容易泄漏或刺破。低脂风味品种也经常用这种包装。

低脂或无脂酸奶是另一个很好的选择。这类酸奶通常用大大小小的容器独立包装，口味多样。

低脂乳制品要点

- ◆ 它有营养！
- ◆ 它的钙容易吸收
- ◆ 它是钙的丰富来源
- ◆ 即使乳糖不耐受者通常也能耐受一些
- ◆ 加入水果后，是很好的零食





每天3份低脂乳制品
www.clocc.net