



# 每天一杯奶，才是性价比最高的健康投资

◎上海市浦东新区航头社区卫生服务中心医疗管理科 江帆/吴礼鹏

在营养学界，牛奶素来被誉为“最接近完美的食物”。然而，作为全科医生，我必须给大家泼一盆冷水：中国人牛奶摄入量严重不足。统计显示，2024年，我国牛奶人均消费量为40.5千克，约合每天消费111克。这个数字远低于《中国居民膳食指南（2022年）》中“一般成年人每日摄入奶及奶制品300~500克”的建议量。

那么，牛奶到底好在哪？从临床医学和营养学的双重角度，笔者为其总结了三个核心“功效”。

**骨骼的“保险公司”** 牛奶是补钙的“冠军选手”，每100毫升含约104毫克钙，且天然含有维生素D和乳糖，二者能极大促进钙在肠道中的吸收。做一个对比：喝一杯300毫升的牛奶，摄入的钙相当于吃30多粒虾皮。对于绝经后女性和老年人这两个骨质疏松高危人群而言，每天一杯奶，是预防骨折性价比最高、最安全的手段。

**免疫力的“基石”** 牛奶曾被医学界称为“白色血液”，绝非虚言。其所含的蛋白质属于优质蛋白，不仅易于消化，还能在体内高效转化为抗体、补体等免疫活性物质。临床观察发现，平时很少喝牛奶且肉、蛋等优质蛋白摄入不足的患者，往往免疫力低下，在流感高发季或呼吸道传染病流行时更容易“中招”，且感染后病程更长、恢复更慢。每天一杯奶，相当于为免

疫系统源源不断地输送“精锐部队”和“弹药”。

**慢病管理的“调节剂”** 在慢病门诊中，经常有高血压或糖尿病患者咨询：医生，我得了这种病还能喝奶吗？答案非常明确：不仅能喝，还要科学地喝！牛奶中富含的钾、镁元素能对抗钠离子，有助于扩张血管、调节血压，这与经典的DASH（得舒）饮食模式高度契合。多项大规模流行病学研究表明，增加奶制品摄入量不仅不会增加心血管风险，反而有助于降低代谢综合征的发生风险。

因此，笔者建议大家将“喝奶”作为一种长期的健康生活方式。但在实际操作中，必须注意以下事项。

**看准配料表，拒绝“假牛奶”** 很多家长出于溺爱，给孩子购买包装精美的“含乳饮料”或“酸酸乳”。只要翻看这些产品的配料表就会发现，排在第一位的是“水”，第二位往往是“白砂

糖”——这喝下去的其实是披着牛奶外衣的“糖水”，不仅无法补充钙、蛋白质，还会增加儿童发生龋齿和肥胖的风险。真正的纯牛奶，配料表里应该只有三个字：生牛乳。此外，看营养成分表，真牛奶的蛋白质含量应不低于2.9克/100毫升。

**乳糖不耐受可“少量多次”饮用** 临床上常有患者反映“一喝牛奶肚子就咕噜响甚至拉肚子”，这在亚洲人群中非常普遍，医学上称为“乳糖不耐受”，原因是肠道内缺乏分解乳糖的酶。但这并不意味着要永远告别牛奶。建议这部分人群选择“舒化奶”（无乳糖牛奶）或酸奶（乳酸菌在发酵过程中已分解大部分乳糖），也可以尝试“少量多次”饮用，或搭配面包等主食一起吃，慢慢锻炼肠道的耐受力。

**特殊人群有针对性地选择** 超重或肥胖人群建议选择低脂牛奶或脱脂牛奶，这类奶制品虽然损失了少量脂溶性维生素，但大幅减少了脂肪和热量。糖尿病患者可放心饮用纯牛奶，其升糖指数很低，属于低GI食品，每日建议饮用300毫升，有助于平稳血糖，但应坚决避开加糖的风味奶。儿童无须刻意喝脱脂奶，全脂奶的口感更香醇，其中的脂肪对大脑和神经系统发育至关重要。孕产妇及老年人除了喝牛奶之外，还可以搭配无糖酸奶或少量奶酪，以丰富钙质来源，同时酸奶中的益生菌对调节肠道菌群、改善便秘也有益处。

从今天起，不妨把日常饮用的碳酸饮料换成一杯纯牛奶，把高糖奶茶换成一杯原味酸奶。养成科学饮奶的习惯，让这份“白色血液”滋养生命中的每一个阶段，也是对自己和家人最经济、最长效的健康投资。😊