

# 对羊奶的误解,是时候该解开了

## 步源堂乳业

### 步源堂®战略支持

在琳琅满目的乳制品世界中,羊奶以其独特的口感和丰富的营养价值,赢得了众多消费者的喜爱。虽然羊奶已从小众贵族奶粉之列走入大众消费市场之中,但仍有部分消费者对羊奶存在一定误解。比如,早上喝羊奶会导致拉肚子;羊奶喝多了容易上火;容易过敏的人才需要喝羊奶等等。这些误解,是时候该解开了。

## 羊奶误区

# 大揭秘

### 误区 01

#### 早上空腹喝羊奶会拉肚子

空腹喝羊奶本身并不会直接导致拉肚子,拉肚子也可能是由其他因素引起的,例如:个体的消化系统敏感或存在消化问题;羊奶的质量或保存方式不当等。

由于个体对食物的反应因人而异,喝羊奶会拉肚子这一观点主要来源于部分人群乳糖不耐受的原因。

乳糖不耐受的人群饮用奶制品,确实会导致拉肚子。但经过特殊处理、降低乳糖含量的羊奶产品,可以有效避免拉肚子等不适症状。羊奶中的脂肪分子较小,容易被人体吸收,而且羊奶脂肪含量相对较低,相比于其他乳制品,更容易被消化,早上空腹喝羊奶不会引起肠胃不适,相反,它能够提供人体所需的营养,让人活力充沛。同时,适量饮用羊奶,并搭配其他食物一起食用,也有助于减轻乳糖不耐受的影响。

### 误区 02

#### 羊奶和羊肉一样是热性食物,喝多了会上火

在传统中医观念中,有关食物的热性和寒性的说法颇具影响力。一些人会误认为羊奶与羊肉都来自羊,同属热性食物,因此多喝会导致体内火气增加。

这一观点其实是主观臆断,缺乏科学依据。

食物的性质并不能简单地划分为热性或寒性,且羊奶和羊肉的性质并不完全相同,羊奶不同于羊肉,羊奶的性质更为温和,适合不同体质的人群。羊奶含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,这些成分对于人体的生长和发育都起着至关重要的作用。适量饮用羊奶并不会导致上火,反而有助于补充身体所需的营养成分。

当然,每个人的体质和饮食习惯不同,对于某些人群来说,过量饮用羊奶或与其他食物搭配不当可能会引起不适,但这并非羊奶本身的问题。合理饮用羊奶,遵循适量原则,一般不会导致上火。



### 误区 03

#### 过敏的人才喝羊奶

只有过敏的人才喝羊奶,这是一个片面的观点。其实,羊奶是和母乳最为接近的乳品,适合任何体质的人饮用,其丰富的营养成分对于维持健康有着积极的作用。

羊奶中蛋白质含量较高,且种类丰富,包括酪蛋白、乳清蛋白等,这些蛋白质不仅易于人体消化吸收,还能为身体提供充足的氨基酸,促进细胞的生长和修复。羊奶中的营养成分对于促进婴幼儿生长发育、增强免疫力等方面也具有积极作用。

因此,无论是否是过敏体质,只要对羊奶没有不良反应的人群都可以适量饮用羊奶来补充营养。对于一些容易乳品过敏的人群来说,羊奶反而是一个更好的选择。

### 误区 04

#### 羊奶营养少,所以消化时间短

数据表明,羊奶在胃中消化约需20分钟,而牛奶则需2~3小时,时间确实更短。但这是因为羊奶分子结构小、脂肪颗粒小、碳链短、不饱和脂肪酸含量高、乳化状态良好,并不意味着其营养价值低于其他乳制品。

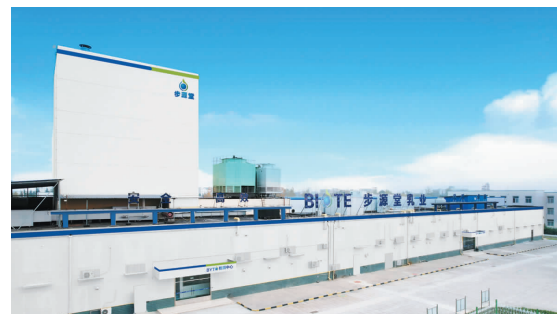
相反,羊奶所含的营养价值颇具优势。羊奶中,蛋白质含量更高,还富含多种矿物质和维生素,如钙、磷、铁、锌以及维生素A、维生素D等,有助于增强免疫力,促进骨骼生长发育,维持皮肤健康、保护视力等;羊奶中的脂肪分布均匀,含有丰富的不饱和脂肪酸,如亚油酸和亚麻酸等,这些不饱和脂肪酸对心血管健康有益,能够降低胆固醇,减少心血管疾病的风险。

### 误区 05

#### 羊奶粉也有新鲜羊奶的膻味儿

与新鲜羊奶相比,羊奶粉口感和味道可能有所不同,但还是免不了有膻味,这个问题并不绝对。

羊奶粉是羊奶在一定条件下经过脱水而制成的,其中膻味来自于羊奶脂肪中的小分子——游离脂肪酸。在现代生产工艺中,已经能做到基本上没有膻味。像步源堂乳业出品的羊奶粉,经过冷藏与及时加工,避免了游离脂肪酸被释放出来,或将羊奶加热均质后,进行闪蒸,在真空状态下把小分子脂肪酸蒸发出去,膻味就脱出了,在有效去除膻味的同时,还极大地保留羊奶的营养,而且更加方便携带和保存,适合现代生活的需要。



陕西杨凌步源堂乳业

## 选择羊奶,科学是关键

通过消除这些常见的误解,消费者可以在全面地认识羊奶的基础上,更加科学地选择羊奶。陕西杨凌步源堂乳业,以其优质的奶源、先进的生产技术、严格的品质把控、科学合理的配方,成为消费者的不二选择。

### 世界羊奶的中心

“世界羊奶看中国,中国羊奶看陕西,陕西羊奶看关中。”步源堂乳业坐落在秦岭北麓的关中地区,这里阳光充足,水源丰富,昼夜温差大,为羊奶的生产提供了得天独厚的自然条件。牧草营养丰富,为奶山羊提供了最佳的饲料来源。

### 健康源于自然

步源堂拥有自控牧场,奶山羊得到了精心的饲养和管理,确保每一份羊奶都源自健康的山羊,提供最优质的乳品。

### 严格的品质把控

步源堂乳业的每一滴羊奶都经过50多道严格的选择和淬炼程序,包括前处理UHT灭菌、三效闪蒸除膻和均匀无菌包装等,确保每一份产品都达到最高标准的营养、生态、新鲜、健康和安全的。

### 联合科研,追求卓越

步源堂乳业与西北农林科技大学共同成立的婴童羊乳营养研究院,多年来致力于羊奶产品的研发,目前已成功推出多款优质产品。

### 免疫力的守护者

在面对日益增长的健康挑战时,步源堂乳业专注于提升国人的健康体魄和免疫力,专注于让国人喝上自己的好羊奶,这是步源堂乳业不变的宗旨。

(步源堂乳业)



随着对健康和营养的关注日益增长,步源堂乳业不仅提供优质的羊奶产品,还承担着传播健康生活理念的重任。通过不断的科研创新和严格的品质控制,步源堂乳业致力于成为消费者信赖的健康羊乳品牌。在未来,步源堂乳业将继续坚持其使命,用每一滴纯净的羊奶,守护每一个家庭的健康与幸福。

