

# 详解古老饮品的养生之道 纯正羊奶食疗滋补效果好

## 步源堂乳业

步源堂®战略支持

饮食是人体获取必需营养、维持生命活动的基本途径,同时也是维系健康的关键因素。在中医的传统智慧中,非常重视“治未病”的理念,其核心在于通过合理调整饮食结构,强化食物的滋养作用,以预防疾病的发生,保障身体健康。

随着人类社会的发展和科学研究的深入,人们逐渐积累了丰富的食疗经验,开始学会利用各种食物的独特属性,通过合理搭配和科学膳食,来调节身体机能,提高生活质量。在众多的食疗选择中,羊奶以其卓越的营养价值和显著的滋补功效脱颖而出,成为人们饮食中的重要选择。

羊奶是一种古老而天然的饮品,其丰富的营养成分对于促进身体健康具有重要作用。特别是羊奶中的钙含量丰富,且易于人体吸收,对于儿童的骨骼发育、成人的骨密度维持以及老年人的骨质疏松预防都有着积极的影响。

因此,在当代人追求健康的道路上,羊奶的食疗作用越来越被重视,通过科学、合理的方式摄取,可以更好地预防疾病,维护身体健康。

## 羊奶天然滋养,帮身体焕发新光彩

在全球范围内,医学界和营养学领域的专家对羊奶的食疗价值和营养价值给予了高度评价。羊奶以其丰富的钙质和合理的钙磷比例,被认为是一种理想的补钙食品。这种易于人体吸收的钙质,对于骨骼的生长和发育至关重要,有助于维持身体健康。

羊奶中的蛋白质分子结构较小,这使得它在人体内的消化吸收过程中更为顺畅。对于那些消化系统较为敏感或有特殊吸收需求的人群,羊奶的这一特性提供了显著的益处,使得营养更易于被身体利用。

相较于牛奶,羊奶含有较低的 $\alpha$ -S1酪蛋白,这种蛋白质是牛奶中常见的过敏原。因此,羊奶对于牛奶过敏者来说,是一个更为安全且耐受性更好的替代选择,减少了过敏反应的风险。

根据中医理论,食物的性质可以影响人体的阴阳平衡。羊奶以其温和的性质,被认为不容易导致身体出现炎症或热性症状,即所谓的“上火”。这使得羊奶成为各种体质人群的理想饮品,特别是对于那些寻求温和滋养以维持健康状态的人。

羊奶中的铁元素含量也不容忽视,它对于改善贫血症状具有积极作用,能够增强身体的免疫力,使人体更加强健,充满活力。

对于呼吸道不适的人群,羊奶的润肺止咳效果尤为显著。羊奶中含有的特定上皮细胞生长因子,对呼吸道的黏膜具有修复作用,适量饮用羊奶可以有效缓解咳嗽和喉咙不适,改善呼吸道健康。

羊奶的美容功效同样令人瞩目。它含有丰富的维生素E和抗氧化物质,这些成分能够有效地清除体内的自由基,延缓皮肤衰老过程。长期饮用羊奶,有助于保持皮肤的光滑和细腻,恢复肌肤的青春活力。此外,羊奶中的乳清蛋白成分,对于促进胶原蛋白的合成具有积极作用,能够提高皮肤的弹性,使肌肤更加紧致。

## 羊奶食谱,引领餐桌新风尚

### 一、羊奶燕麦粥

#### 食材准备:

燕麦片、羊奶、新鲜水果(如苹果、香蕉或蓝莓等,根据个人口味选择)、蜂蜜

#### 制作方法:

- 在锅中按照1:2的比例混合燕麦片和羊奶,即每一份燕麦片配两份羊奶。
- 开中小火加热,持续搅拌以防燕麦片粘锅,直至燕麦片充分吸收羊奶并变软。
- 加入预先切好的新鲜水果,增加纤维和维生素的摄入。
- 根据个人口味,加入适量蜂蜜进行调味,增加粥的甜度和风味。

### 二、羊奶鸡蛋饼

#### 食材准备:

鸡蛋2个、羊奶约100毫升、面粉、盐、胡椒粉、橄榄油

#### 制作方法:

- 在一个大碗中,将鸡蛋、羊奶和面粉混合,搅拌均匀,形成无颗粒的面糊。
- 加入适量的盐和胡椒粉,根据个人口味调整。
- 在平底锅中加热橄榄油,待油温适中后,倒入适量面糊,用小火煎至一面金黄。翻面,继续煎至另一面金黄,确保饼熟透。

### 三、羊奶蒸南瓜

#### 食材准备:

南瓜200克、羊奶100毫升、糖

#### 制作方法:

- 将南瓜去皮并切成均匀的块状,以确保蒸煮时熟度一致。
- 将南瓜块放入碗中,加入羊奶和适量的糖。
- 将碗放入已经加水预热的蒸锅中,用大火蒸20分钟,直至南瓜变得软糯,羊奶和南瓜的味道充分融合。

## 羊奶佐餐,助力健康生活

羊奶作为一种营养丰富的食品,在日常饮食中可以灵活搭配,以满足个人的营养需求和口味偏好。在实际应用中,可以根据个人喜好,将羊奶与其他食材巧妙结合,创造出既美味又健康的餐食。

例如,将羊奶与蜂蜜混合,不仅味道甘甜,还能帮助人体更好地吸收羊奶中的营养成分,尤其是钙质。此外,羊奶与麦片的组合,不仅能提供持久的饱腹感,还能促进肠胃蠕动,有助于消化系统的健康。而羊奶与红枣的搭配,能够相辅相成,补血益气,为身体提供额外的能量。

对于有特定营养需求的人群,如需要补钙的个体,可以将羊奶与富含钙质的坚果或黑芝麻等食材一同食用,以增强补钙效果。在早餐时,羊奶可以与燕麦或全麦面包等富含碳水化合物的食物搭配,为一天的活动提供必要的能量。而在中晚餐时,羊奶同样可以作为一种健康的食材,用于制作各种炖品或糕点,增添菜肴的风味和营养。

因此,不妨在日常生活中尝试自己动手,利用羊奶制作几道简单而营养的佳肴,通过科学合理的搭配,构建健康的生活方式。

## 纯正羊奶,认准步源堂乳业

食疗养生,纯正羊奶不可少。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

## 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)

