

早上喝羊奶可以补充足够的营养和能量

产品名称	早上喝羊奶可以补充足够的营养和能量
生产厂家	陕西大垦那拉乳业有限公司
价格	/
规格参数	:
公司地址	陕西省咸阳市武功县苏坊镇镇西街
联系电话	13359201769

产品详情

早上喝羊奶可以补充足够的营养和能量

早上人体处于各种营养物

质缺失的状态，夜间人体的代谢与消耗使得早上成为人体需要补充能量时候。同时，在晨起时人体的肠胃处于空虚的状态，分泌的助消化物质较少，羊奶容易吸收，能够快速补充能量。但是注意不要空腹喝。

在喝羊奶之前，可以先吃

一些淀粉含量比较高的食物，像米饭、馒头、面包、饼干等食物，这样能使得羊奶在胃中停留时间较长，羊奶与胃液充分发生酶解反应，使得羊奶中的蛋白质能够得到很好的消化吸收。