

喝中老年高钙益生元羊奶的五大好处

产品名称	喝中老年高钙益生元羊奶的五大好处
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

喝中老年高钙益生元羊奶的五大好处

1、易吸收、防便秘

随着年龄的增长，身体器官退行性变化引起营养摄取不足，吸收不良，很多人还会遇到便秘的问题。而羊奶分子结构细小，蛋白凝块细软，碳链短，不饱和脂肪酸含量高，饮用后在胃肠停留时间短、吸收快，吸收率远远高于牛奶，不会造成脂肪堆积，也不会引起便秘。

2、保护骨骼健康、预防骨质疏松

研究表明，羊奶中的天然钙含量是牛奶的将近2倍，且钙磷比例适宜，乳糖分子小，这些因素都能促进钙的充分吸收。此外，羊奶中的铁含量也比牛奶高，铁是人体造血必不可少的重要元素，同时也是增强骨密度的重要元素。因此，常喝羊奶更有利于对体内钙和铁的补充，从而有效保护骨骼和牙齿健康，预防骨质软化疏松。

3、增强免疫力、减少疾病侵扰

羊奶中特有的上皮细胞生长因子还可帮助呼吸道和消化道的上皮黏膜细胞修复，提高人体对感染性疾病的抵抗能力，减少人体被疾病侵扰的几率。羊奶中还含有丰富的ATP，可提高器官的活动能力，增强免疫功能，并具有维持机体组织代谢平衡的功能。

4、维持体内酸碱平衡

随着年龄的增长，大多数人处于亚健康和疾病状态，酸性体质是百病之源，而羊奶呈天然弱碱性，长期饮用可中和体内酸性垃圾，达到维持体内酸碱平衡的作用。

5、助眠安神、提高睡眠质量

羊奶中含有大量的烟酸等助眠安神物质，睡前半小时候饮用一杯具有一定的镇静安神作用，有效缓解失眠、睡眠质量差等问题。