

科教专刊/健康

阳性感染者什么情况下可返岗复工？

随着不少居家阳性感染者已逐步康复,阳性感染者应具备什么条件才能解除居家隔离返岗复工?北京发热门诊服务能力如何?当前120急救呼入及运转情况如何?发布会上,对这些问题进行了一一解答。

返岗复工,无需进行核酸和抗原检测

北京市市卫健委党委委员,市中医局局长、一级巡视员屠志涛表示,近期北京市大量阳性感染者居家隔离康复,根据疫情防控要求和北京市实际情况,为妥善做好感染者居家康复后的解除隔离和返岗复工工作,进一步优化防控政策,经组织疾控和临床专家研究论证,对于阳性感染者解除居家隔离建议如下。

- 一、对于居家隔离康复感染者自出现症状之日起,居家隔离须满7天。
- 二、如居家隔离满7天时,未使用退烧药情况下,发热症状消退超过24小时,且其他症状好转,可解除隔离。如仍有发热症状,待发热症状消退超过24小时,且其他症状好转后,解除隔离。解除隔离后可返岗复工,无需进行核酸和抗原检测。
- 三、特殊行业和岗位的隔离康复和返岗要求,按照行业主管部门规定执行。

医疗机构任何情况下都不得拒运拒诊拒救

北京市委宣传部副部长、市政府新闻办主任、市政府新闻发言人徐和建介绍,经过一段时间来的紧张调度、艰苦工作,群众就医用药需求保障,虽整体仍处在紧平衡状态,但已出现趋稳向好明显态势。

徐和建表示,救治扶伤是医疗机构的天职,任何情况下对待患者都不得拒运、不得拒诊、不得拒救。要聚焦危重症孕产妇等人群,社区及时摸清底数,畅通就医绿色通道,备足急救转运力量,完善各流程衔接,确保重点人群如有突发情况能够迅速送医入院。入院后,要围绕降低重症、减少病亡开展救治工作,坚持一病例一方案,让重症、危重症患者得到及时有效救治,尽最大努力降低病亡率。

医疗机构退烧药库存逐日增加

北京市药品监督管理局副局长王厚廷介绍,连日来,北京市医药物资应急保障工作专班24小时高频调度,组织动员全市药品生产经营企业、医疗机构、药店和各区分专等部门,物流运输快字当头,统筹调度精准发力,持续加大医药物资供给,全力保障市民用药需求。

王厚廷表示,目前,北京市药品生产企业产能逐步提升;医疗机构退烧药库存逐日增加,社区卫生服务中心库存逐日增加;药品批发企业销售量逐日增加。本地保障市民用药出现一定缓解,但仍处于“紧平衡”状态。

北京市药监局提示广大市民,药品是特殊商品,每种药品都有保质期,也有相应的功能主治,用药前要看清说明书,关注用法用量,尤其是儿童药品要严格按照说明书或医嘱服用,请市民按照说明书要求储存药品。

如何让老年人接种更加便利?权威专家解答防疫热点问题

为降低老年人感染新冠病毒后发生重症和死亡的风险,进一步加快推进老年人新冠病毒疫苗接种工作,国务院联防联控机制综合组近日印发《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》。如何让老年人接种防疫更加便利?围绕社会热点关切,国务院联防联控机制有关专家作出解答。

《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》明确,各地要延续前期行之有效的各项便民措施,继续通过设立老年人绿色通道、临时接种点、流动接种车等措施,最大限度为老年人提供便利。对失能、半失能的老年人,可以选派诊疗和接种经验丰富的医务人员组建接种小分队,携带接种后观察期间所需的常用设备和药品,提供上门服务。

方案还明确,接种过程中,除严格按照“三查七对一验证”和预防接种工作规范的要求操作外,要认真、细致对老年人做好解释,耐心回答老年人的询问,关注老年人的身体状况,提升预防接种服务的温度。

根据有关规定,各地卫生健康部门要落实接种单位有二级以上综合医院急诊急救人员驻点保障、有急救设备药品、有120急救车现场值守、有二级以上综合医院救治绿色通道的“四有”要求,保障接种安全。

新冠轻症患者如何对症处理?

当下,新冠病毒奥密克戎变异株虽然传播速度快,但致病力已大大减弱,大多数感染者表现为无症状或轻症。不慎被感染后可能会出现哪些症状?如何对症处理?如何调整身心状态?近日,首都医科大学附属北京天坛医院药学部赵志刚教授和药师张璐妃专门整理编辑了一份《新冠病毒感染轻症患者的对症处理与自我护理》,

为大家答疑解惑。

咽痛肌痛症状处理

嗓子干疼、肌肉酸痛等症状也是新冠病毒感染患者的常见症状。疼痛会导致睡眠质量差,进一步加重疲劳,压力增大,进而焦虑和抑郁的风险也会增加,因此若新冠感染者出现咽痛、肌痛或身体其他任何部位的疼痛时,不能掉以轻心,需要采取措施,把疼痛带来的影响控制在最小化。

应对小妙招

- 1.转移注意力,放松心情:听放松的音乐或者冥想有助于缓解疼痛。
- 2.适度运动:温和的运动有助于释放身体内部被称之为内啡肽的化学物质,有助于缓解疼痛。
- 3.多喝水:可以有助于咽痛的缓解。
- 4.药物治疗:对于关节、肌肉或者全身疼痛,可以服用对乙酰氨基酚或布洛芬等非处方镇痛药进行治疗。中药疏风解毒胶囊和六神丸也具有一定疗效。

疲劳乏力症状处理

新冠肺炎属于急性病,高热、高消耗状态往往是导致患者全身疲劳乏力的原因之一。疲劳乏力可能会影响患者的日常生活和工作,对患者精神状态也造成一定影响。但如果采取积极的心态,根据自己的身体情况和精力状况,对生活和工作做出相应的安排,相信您能在疲劳乏力的状态下把事情安排得妥妥当当。

应对小妙招

- 1.良好休息:休息可以给疲劳乏力的身体“充电”,也可以缓解焦虑情绪。
- 2.保持节奏:是一种在不加重症状的情况下帮助您避免崩溃和管理活动的策略,制定计划应该具有灵活性,避免“过度疲劳”,需要充分考虑自己的身体状况,力所能及的事情。
- 3.做好计划:确定自己工作和生活中需要优先完成的事情,先完成重要的事情,这样可以减轻工作上的负担,不会因为疲劳乏力未完成相应工作而感到懊恼,要知道不好的情绪会影响身体恢复的进度。

发热症状处理

当新冠病毒进攻人体的时候,免疫系统积极运动起来,与病毒进行激烈厮杀,这个阶段新冠感染者可能会出现发热的症状。

应对小妙招

- 1.卧床休息:体内的免疫系统正在与新冠病毒抗争,作为主人,您需要保证良好的休息,为冲锋陷阵的前线“战士”做好后方的支援。
- 2.多喝水:发烧的时候需要多喝水,可以补充体内丢失的水分,防止虚脱,而且有利于通过代谢,帮助人体散热;多喝水,还能够增加尿量,尿液可以帮助人体带走体内的毒素、病毒和细菌。
- 3.吃清淡、易消化的食物:发热的时候大部分身体能量都用于和病毒作战,这个时候就要尽量吃清淡、易消化的食物。
- 4.药物治疗:对于感染性发热而言,发热本身是机体免疫系统清除感染源的表现之一,除非高热以及患者严重不适外,通常可急于使用解热药等药物。一般体温38.5摄氏度以下不建议立即服用退烧药,但有的人耐受性低、身体不适感强,可以适当服用。对于高热患者必须进行降温处理,可选择的解热药有对乙酰氨基酚和布洛芬。退烧药见效时间一般是服药后15~30分钟,建议按照药品说明书进行规范服药,服用退烧药应间隔4~6小时。持续高热3天症状仍然无法缓解的,应立即就医。
- 5.特别提示:选择一种退烧药即可,很多感冒药为复方制剂,都含有对乙酰氨基酚,使用前仔细阅读说明书,避免重复、超量用药导致肝损伤;服用对乙酰氨基酚期间,切忌饮酒,二者合用发生肝损伤的概率大大提高。

腹泻症状处理

新冠病毒感染后,病毒可能会影响消化系统,其中腹泻是常见的消化系统症状。

应对小妙招

- 1.注意饮食:饮食清淡,不要吃重油、重盐和对胃肠道刺激性大的食物。
 - 2.多喝水:腹泻会导致大量水分的丢失,因此腹泻患者应该多喝水,及时补充丢失的水分。
 - 3.症状严重者可使用药物缓解症状:如蒙脱石散、藿香正气胶囊(或丸、水、口服液)。
- ### 嗅觉减退症状处理
- 部分新冠病毒感染者出现了嗅觉或味觉减退的症状,不要惊慌,这些症状一般在治愈后会消失。

应对小妙招

- 1.每天刷牙两次,确保口腔卫生。
 - 2.有条件的可按照世卫组织的建议进行嗅觉训练,包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香和桉树,一天两次,每次20秒。
 - 3.可以尝试在食物中添加香草和香料,比如辣椒、柠檬汁和新鲜的香草等。但对于同时伴有腹泻或平素胃肠道功能不良的患者,建议谨慎使用。
- ### 咳嗽症状处理

咳嗽是新冠病毒感染另外一个常见的症状,多为干咳,是新冠病毒感染后肺组织受到损害、呼吸道受影响等原因所致。

应对小妙招

- 1.轻度咳嗽不吃药,心情良好抵抗强:咳嗽对于病人来说本身也是一种反射,是最基本的一种反应,可以通过咳嗽把呼吸道内的病原体通过分泌物的方式咳出来。如果咳嗽症状不是特别严重,不应吃止咳药。
- 2.重度咳嗽影响大,止咳药物来帮忙:若咳嗽症状非常严重,有出现呼吸困难倾向或影响

到正常睡眠与休息的时候,可以适当服用止咳药进行对症处理,可选择的药物有氢溴酸右美沙芬片、右美沙芬愈创甘油醚糖浆、盐酸氨溴索片、乙酰半胱氨酸泡腾片、连花清瘟颗粒(胶囊)、宣肺止咳合剂、荆银颗粒、痰热清胶囊等。

朋友圈治疗新冠“管用药”不宜借鉴

最近,有不少人在朋友圈或微信群里分享自己感染新冠病毒后使用的“好药”,有人觉得“朋友吃了管用的药我也可以吃”,这种方式真的可取吗?近日,北京青年报记者采访了北京医院药学部主任药师胡欣,他就市民现阶段关心的一系列用药问题进行了解答。

朋友圈分享“好药”不建议直接借鉴使用

近日,一些感染过新冠病毒的市民通过朋友圈或者微信群分享自己用过的“好药”和“管用药”,不少正处于发病期的市民也想借鉴服用。对此,胡欣表示并不推荐:“还是要对症下药,每个人的症状不同,要服用符合自己症状的药品进行治疗。”他强调,特别是一些处方药,不要轻信朋友圈或者网络上发布的不能确定是否正确信息,一定要听从医生和药师的指导。

另外,很多市民在购药时,主要集中在“连花清瘟”“金花清感”“布洛芬”“对乙酰氨基酚”等药品上。对此,胡欣表示,其实在北京市场有许多疗效相似的药供市民选择,例如针对鼻塞、咽喉痛、头痛发热等治疗,可选用复方氨酚烷胺片、氨酚伪麻美芬口服液、复方氨酚甲麻口服液、氨酚伪麻美芬片等。特别是复方氨酚甲麻口服液,更适用于儿童早期的诸症状,如流涕、鼻塞、打喷嚏、咽喉痛、咳嗽、咳痰、恶寒、发热、头痛、关节痛、肌痛等。

针对发热、怕冷、鼻塞、头痛等感冒样症状的中成药,还有双黄连颗粒、银丹解毒颗粒、小柴胡颗粒/片、金莲清热颗粒、清热解毒口服液、抗病毒口服液等。针对咳嗽、咳痰的中成药也有很多,如急支糖浆、通宣理肺丸/口服液、羚羊清肺丸/颗粒、养阴清肺丸/口服液等。针对咽痛的药品可选择六神丸/胶囊、牛黄上清丸、牛黄解毒片、清咽滴丸等。

感染新冠病毒后两大用药安全须牢记

近期,北京市卫健委发布了《新冠感染者用药目录(第一版)》,共涉及中西药108种。胡欣表示,这版用药目录将中西药分开推荐,西药主要围绕解热、镇痛以及缓解新冠病毒感染或流行性感冒的临床症状。这些药大多数为非处方药,可以从药店购买。需要提醒市民的是,即便非处方药也最好在药师的指导下购买和使用,保证个人的用药更加安全和有效。

胡欣还特别强调了用药安全,并就剂量、时间间隔等进行了特别提示。在剂量方面,一些西药复方制剂中可能含有相同的成分,如解热药中常用到的对乙酰氨基酚,很多药物中都含有这一成分,所以一定要避免重复用药,以免引起不良反应。另外,婴幼儿、哺乳期的妇女,还有老人,包括有基础疾病或肾功能、肾功能本身存在疾病的人群,更要格外注意药品的剂量。如需服用多种药品,建议在医生或药师指导下进行。

在时间间隔方面,胡欣表示,对乙酰氨基酚和布洛芬都是解热药,强烈建议不要重复服用,当病人的体温超过38.5℃时,建议4~6个小时时间间隔服用,间隔未到4个小时不能再次服用。“服药时间间隔没到,再次出现高热时,我们建议采用物理降温的方式进行护理。但解热药连续服用三天后,高热仍然没有缓解,需要及时就医。”胡欣说。

同住人感染新冠病毒健康人群无需服药预防

最近,许多市民也有这样的疑问:同住人感染了新冠病毒,没有感染的人要不要吃药进行预防?对此,胡欣表示,如果没有症状暂时不要盲目吃药,建议健康人群多喝水、多吃水果,增加营养增强抵抗力,有了症状后再对症用药。目前,还没有药物能表明可以预防新冠病毒感染。

另外,胡欣也不建议市民个人储存阿兹夫定片、奈玛特韦片/利托那韦片等抗新冠病毒的口服药,“这些药都需要在医生的指导下服用,这样才能更保证市民的健康安全。”胡欣说。

专家谈高尿酸与肾病控制尿酸可预防尿酸性肾病

随着人们生活水平的提高和生活方式的改变,高尿酸血症已成为继“三高”之后的“第四高”,其危害不容忽视。高尿酸可导致不同类型的慢性肾脏病,特别是尿酸性肾病,严重时可导致尿毒症,长期稳定控制尿酸水平达标是防治尿酸性肾病的关键。

高尿酸的界定标准是什么?哪些人群更容易得高尿酸肾病?临床上有哪些有效的治疗方案?近日,新华网《健康大讲堂》邀请火箭军特色医学中心肾脏病科主任、主任医师涂晓文教授,为公众解读高尿酸血症与肾病之间的关系。

高尿酸与肾病是相互加重的因果关系

新华网:高尿酸血症的界定标准是什么?涂晓文:高尿酸血症非常常见,随着我国经济社会发展,人们生活水平提高,高尿酸血症发病率越来越高。什么叫高尿酸血症?高尿酸血症就是非同日两次空腹血浆的血尿酸浓度,大于420μmol/L,超过这个数值,就诊断为高尿酸血症。高尿酸和慢性肾脏病之间也有因果关系,高尿酸血症患者如果不控制饮食、运动等,当尿酸超过420μmol/L以后,会形成结晶沉积在肾脏,导致慢性肾病,出现血尿、蛋白尿,最后导致肾功能不全,肾小球滤过下降。如果本身有肾病,随着肾病的发展,肾小球滤过率降低,继而导致血尿酸的升高,又加重了肾功能的恶化。所以高尿酸和肾脏病是相互加重的一个因果关系。

新华网:哪些人群更容易得高尿酸肾病?如果得了高尿酸血症有哪些症状?

涂晓文:目前经济生活发展比较快,“三高人群”,即高血压、高血脂、肥胖人群,此外还有酗



酒、抽烟这些人容易发生高尿酸血症。如果得了高尿酸血症起初没有太大症状,需要在临床上关注这些情况。如果出现临床表现,有肥胖、高血压、高血脂的人群,就需要到医院去做相关检查。高尿酸血症如果沉积在关节,会导致痛风性关节炎,如果沉积在肾脏,早期没什么变化,必须通过去医院做检查才能发现。

预防高尿酸性肾病应积极调整改变生活方式

新华网:如果患者已经得了高尿酸,想要避免自己并发肾病,在日常生活中,应该做好哪些方面来预防肾病?

涂晓文:高尿酸患者预防进展为肾病,需要从“三高”情况考虑。比如说高血压患者必须控制盐的摄入,中国人每日盐的摄入是12~13克,如果高血压患者同时伴有高尿酸血症,必须再降低一半以上,即6克,这才是我们需要达到的要求;第二,对于肥胖患者,要注意饮食控制,有酗酒、抽烟的患者,医疗上建议戒烟戒酒。此外,在日常生活中,必须保持运动,一周至少运动5天,每天半个小时以上。相信通过通过生活饮食习惯的变化,能够达到预防和控制肾病的发生和发展。

高尿酸性肾病,这样治疗效果更好

新华网:针对高尿酸肾病,临床上有哪些有效的治疗方案?

涂晓文:刚才提到了患者需要在生活方式上做出改变,如果一旦确诊高尿酸血症,一般分为两种,一种是无症状高尿酸血症,这种情况尿酸大概在540μmol/L左右就必须治疗。如果有并发症,比如高血压、糖尿病、冠心病等,在480μmol/L左右就必须启动药物治疗。医学上建议,如果合并有痛风、高血压、冠心病的患者,尿酸应保持在360μmol/L左右。此外,最佳的尿酸范围应控制在240μmol/L到420μmol/L之间,低于240μmol/L也是不允许的,因为尿酸在人体里也起到一定的作用。

如果忽视高尿酸血症,经过时间的推移,患者会在B超上就能看到结晶,通过化验尿常规,可能就会出现尿蛋白、尿潜血等问题,如果比较严重的话,血肌酐尿素氮也会发生异常,表示肾功能受到损伤,此时我们可以辅助使用一些虫草制剂,例如金水宝等。

其实,针对肾病首先还是要做到生活方式的改变,必须做到戒烟戒酒、限盐、控制体重,这样才能保护我们的肾脏,不会使我们的肾脏功能恶化。

价格不菲的“小众奶”营养价值真的比牛奶高吗

近几年,随着健康“新概念”的兴起,骆驼奶、羊奶、牦牛奶这些“小众奶”在市场上也迅速火了起来。很多商家在宣传的时候,以小众奶营养好、更接近母乳,容易被消化吸收等为噱头,尽管价格不菲,却依然吸引了大批“粉丝”。但小众奶的营养价值到底如何?是否值得我们花更大的价钱去购买呢?扬子晚报携手江南大学食品学院联合推出“食话实说”系列短视频。在本期视频中,江南大学食品学院的专家将从乳制品的大方向,以及几种小众奶的配料、营养成分、消化特性、性价比等方面为大家揭开小众奶的“真面目”。

分析:为什么说小众奶和普通牛奶的营养价值差别不大?

1. 小众奶的实际成分多是普通牛奶粉首先第一点看到的是配料表。以牦牛奶粉为例,江南大学食品学院的专家在网上购买了几种销量领先的牦牛奶粉。随后通过观察配料表发现,在一些牦牛奶粉的配料表里含有“全脂乳粉”和“脱盐乳清粉”的成分。江南大学食品学院张毅副教授说,“在‘乳粉’前面如果没有其他特定‘前缀’的话,很可能代表着这就是纯的乳粉。”

除此之外,食品学院的专家还惊奇地发现,个别品牌的牦牛奶粉的配料表里,第一个出现的成分居然是乳粉(脱盐牛乳清粉),后面才是牦牛奶粉。“根据我国国家标准对于预包装食品标

(上接第一版)

要更大力度吸引和利用外资。积极吸引和利用外资是改革开放以来我国实现快速发展的重要经验。当前,世界各国都在大力吸引外资,力求在新的国际分工体系中占据有利地位。逆水行舟,不进则退。我们要发挥超大市场规模和产业体系完备、劳动力素质高的优势,着力推进高水平对外开放,进一步扩大市场准入,发挥好自由贸易试验区、自由贸易港等各类开放平台的作用。要营造市场化、法治化、国际化一流营商环境,落实好外资企业国民待遇,加大知识产权和外商投资合法权益保护力度。要积极推动加入高标准经贸协定,主动对接相关规则、规制、管理、标准,深化国内相关领域改革。要有针对性地做好外资企业服务,加强沟通交流,及时帮助解决问题,提供最大程度的便利,推动标志性项目落地建设,重视吸引外国中小企业来华投资。

要有效防范化解重大金融风险。必须增强系统观念和底线思维,坚持标本兼治、远近

签的规定,各种配料应该按照食品制造和加工过程中加入量的递减顺序——排列。”张毅介绍说,而这也表明在一些牦牛奶粉当中,普通牛乳粉的含量是占第一位的。“打着牦牛奶粉的旗号,实际成分大多数是普通牛乳粉。”

2.牛奶和各种小众奶生乳的营养成分差别不大

接着再看乳粉,生乳的营养成分。张毅介绍说,按照我国乳品工业的行业标准,全脂的牛乳粉、羊乳粉、牦牛乳粉、骆驼乳粉,它们所含的蛋白质和脂肪含量相差不多。相比之下,马和驴的乳粉当中,蛋白质和脂肪含量在相比之下要低得多,而且其中还有一多半是乳糖。“所以,从补充蛋白质的角度来看,前4种乳粉几乎没什么差别,而驴和马的乳粉还要略逊一筹。”

那么,生乳的营养价值高不高呢?根据各种生乳的营养成分表和配料表显示,牛奶和水牛奶、羊奶、牦牛奶、骆驼奶等各种小众奶生乳的营养成分差别不大。

除此以外大家可能还关心其他营养素如矿物质、维生素等方面是否有显著差别,又或者说是否小众奶在这些方面更具营养呢?对此专家表示,除了以母乳为主的婴幼儿外,普通人已经完全可以均衡饮食补充到足够的维生素和矿物质。

3.小众奶确实易消化,但牛奶是性价比之王第三,有关于消化特性方面的问题。江南大学食品学院张毅副教授表示,有报道表明:羊奶比牛奶具有更多的中、短链脂肪酸,脂肪球的粒径更小,也就是说,从理论上讲,相比较牛奶,羊奶更容易消化。而也有一些研究表明:羊奶中的蛋白质也更容易消化。所以对于消化功能不太强的人来说,羊奶确实可以一试。张毅补充说,“我们还是需要承认,小众奶在像消化这些特定的方面确实有一些其他奶类所没有的优点。”

最后就是对价格。牛奶是这些所有奶类当中价格最便宜的,其它“小众奶”的价格可能达到了牛奶的2~5倍甚至更多。对比下来,如果没有诸如更易消化这类特殊需求,牛奶是奶类当中当之无愧的性价比之王。

“如今人们对营养健康越来越关注,小众奶也成了新的消费时尚,但是也出现了不少商家借此欺骗消费者的现象。比如之前就有报道说,‘99%的骆驼奶中根本检测不到骆驼的基因’,还有一些无良人士设计小众奶的‘传销骗局’。另有部分商家夸张宣传小众乳制品具有保健、药物功能,比如抗过敏、抗炎、降糖等,但目前是没有科学依据或证据证明乳制品可以代替药物用于治疗疾病。”张毅告诉记者,2020年4月,国家卫健委出台了食品安全国家标准征求意见稿,对牦牛奶粉、骆驼奶粉、驴奶粉和马奶粉等提出了技术指标,相信随着国家标准的不断完善,我国的乳制品消费市场也会更加健康、规范,消费者的消费也会更加合理、科学。

建议:牛奶“性价比”最高,每天需摄入300~500克奶制品

专家表示,从单纯补营养的角度来说,不必选择价格更高的小众奶,省下的这些钱可以用来多吃些肉、蛋、蔬菜等其他的食物,并以此尽量让自己的饮食做到更均衡。

普通的牛奶就可以提供人体日常所需要的优质蛋白质、B族维生素,更能作为钙的良好来源。牛奶中的蛋白质含量平均为3%,其必需氨基酸比例符合人体需要,属于优质蛋白质。脂肪含量约为3%-4%,以微脂肪球的形式存在。而其中的乳糖也能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

2022版《中国居民膳食指南》中提高了奶及奶制品的摄入量标准。建议中国居民每人每天摄入奶及奶制品由300克提高到300~500克。从均衡饮食以及健康生活的角度来说,建议一般人群早餐搭配主食喝200~250毫升鲜奶,或者两餐之间搭配水果或坚果喝一小杯100~150毫升的酸奶;若单日进食奶制品超过500毫升,建议选择低脂牛奶;需要减肥的人群,则尽量选择脱脂或低脂牛奶。

最后依然要提醒大家,在购买牛奶时一定要查看保质期和储存方法,也千万不要忘记认真查看营养标签和成分表哦。

来源:新华网、光明网、人民网

