

喝牛奶中毒怎么办 牛奶的功效与作用

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/169979841830548.html>

范文网，为你加油喝彩！

蓝色的英文单词-运动手抄报内容

能把~~自己~~压得低低的人，
才是真正的尊贵

2023年11月12日发(作者：记住你是谁)

喝牛奶中毒怎么办牛奶的功效与作用

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一，喝牛奶也存在一定的坏处。如喝牛奶会中毒。那喝牛奶中毒了怎么办呢？

一、喝牛奶中毒怎么办

1、喝牛奶中毒应立刻催吐

如果进食时间在1至2小时前,可使用催吐的方法。立即取食盐20克加开水200毫升,冷却后一次喝下。如果无效可多喝几次,迅速促使呕吐。亦可用鲜生姜100克,捣碎取汁用温开水200ml冲服。

2、喝牛奶中毒应该想办法导泻

如果病人进食受污染的食物时间已超过2至3小时,但精神仍较好,则可服用泻药,促使受污染的食物尽快排出体外。一般用大黄30克一次煎服,老年患者可选用元明粉20克,用开水冲服,即可缓泄。体质较好的老年人,也可采用番泻叶15克,一次煎服或用开水冲服,也能达到导泻的目的。

3、喝牛奶应该立刻解毒

如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒,可取食醋100ml,加水200ml,稀释后一次服下。此外还可采用紫苏30克、生甘草10克一次煎服。若是误食了变质的防腐剂或饮料,最好的方法是用鲜牛奶或其他含蛋白质的饮料灌服。

4、喝牛奶中毒应该及时就医

由于确定中毒物质对治疗来说至关重要,因此,在发生食物中毒后,要保存导致中毒的食物样本,以提供给医院进行检测。如果身边没

有食物样本,也可保留患者的呕吐物和排泄物,以方便医生确诊和救治。

5、喝牛奶中毒应该停止食用牛奶

有人喝牛奶后会出现腹痛、腹泻等症状,个别严重过敏的人,甚至会出现鼻炎、哮喘或荨麻疹等。所以喝牛奶时感到不适立刻终止进食。

二、牛奶的功效与作用

1、牛奶中的钾可使动脉血管在高压时保持稳定,减少中风风险。

2、牛奶可助阻止人体吸收食物中有毒的金属铅和镉。

3、牛奶中的酪氨酸能促进血清素大量增长。

4、牛奶中的铁铜和卵磷脂能大大提高大脑的工作效率。

5、牛奶中的钙能增强骨骼和牙齿,减少骨骼萎缩病的发生。

6、牛奶中的镁能使心脏耐疲劳。

7、牛奶中的锌能使伤口更快愈合。

8、牛奶中的维生素B能提高视力。

9、常喝牛奶能预防动脉硬化。

10、牛奶含钙量高,吸收好。

11、睡前喝牛奶能帮助睡眠。

12、牛奶中的纯蛋白含量高,常喝牛奶可美容。

13、牛奶含有钙、维生素、乳铁蛋白和共轭亚油酸等多种抗癌因子,有抗癌、防癌的作用。

14、牛奶中富含维生素A,可以防止皮肤干燥及暗沉,使皮肤白皙,有光泽。

15、牛奶中含有大量的B2,可以促进皮肤的新陈代谢。

三、喝牛奶禁忌

1、在喝牛奶前后1小时左右,不宜吃桔子。因为牛奶中的蛋白质一旦与桔子中的果酸相遇,就会发生凝固,从而影响牛奶的消化与吸收,在这个时间段里也不宜进食其他酸性水果。

2、牛奶与果汁不能同饮。牛奶中的蛋白质80%为酪蛋白,牛奶的酸碱度在4.6以下时,大量的酪蛋白便会发生凝集、沉淀,难以消化吸收,严重者还可能导致消化不良或腹泻。所以牛奶中不宜添加果汁等酸性饮料。

3、牛奶刚煮沸时不要加糖。牛奶中含有的赖氨酸在加热条件下能与果糖反应,生成有毒的果糖基赖氨酸。鲜牛奶在煮沸时不要加糖,煮好牛奶稍凉后再加糖不迟。

4、牛奶与巧克力不能同食。牛奶含有丰富蛋白质和钙,而巧克力含有草酸,两者同食会结合成不溶性草酸钙,极大影响钙的吸收。甚至出现头发干枯、腹泻、生长缓慢等现象。

中班安全教育教案-母亲节主题



更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发