

Emmi 希腊风味酸奶的小常识

为什么说Emmi 希腊风味酸奶是一种健康的餐间甜点？

这种Emmi 希腊风味酸奶含有很多蛋白质 - 但脂肪含量很少, 因此Emmi 希腊风味酸奶是一种美味可口的新型餐间甜点。大量的蛋白质既可以充饥, 又可以科学补充营养, 特殊的生产工艺则确保酸奶中保留了在营养学方面格外宝贵的牛奶蛋白, 这种蛋白质不仅抵御饥饿的时间更长, 还能使这种Emmi希腊风味酸奶更具奶油状, 视觉效果格外诱人。

蛋白质为什么如此重要？

Proteine - 又名蛋白质, 是人体细胞的基本成分, 例如在肌肉和结缔组织中都有蛋白质, 是我们维持人体功能过程中必不可少的成分。通过食物获取的蛋白质中含有人体自身形成蛋白质所需的氨基酸, 这种氨基酸在人体只能限量保存, 因此必须定期通过饮食加以补充, 其中来自蛋白质含量丰富的食物 - 例如鱼类、肉类、豆类、坚果、蛋类或者奶类食品, 牛奶中所含的蛋白质在营养方面格外优质, 因为这种蛋白质中的氨基酸更容易被人体吸收, 从而转化为人体自身的蛋白质。更重要的是, 蛋白质还可以帮助老年人改变饮食需要, 在从事运动之后修复肌肉, 增强人体的免疫力。

Emmi 希腊风味酸奶特别适合哪些人？

由于蛋白质含量高, 脂肪含量低, 这种Emmi 希腊风味酸奶是一种非常健康的食品, 而且口味还非常鲜美, 适合所有需要科学补充营养、同时还不想放弃品尝美味的人。

如何享用以及何时最应该享用希腊风味酸奶？

早餐: 可为新的一天提供能量。小贴士: Emmi 希腊风味酸奶更适合搭配牛奶麦片粥或者水果

作为零食: 当零食吃, 可保证到中午前不饿

午餐: 可以作为少量食物的补充 - 例如与沙拉搭配, 可代替小面包

下午: 可像巧克力一样补充能量, 健康而持久

晚餐: 在晚餐中可代替饭后甜点

进行运动之后: 可补充能量, 促进肌肉再生

专业营养建议:

Brigitte Christen-Hess, HF 认证饮食专家

