

# 除了口味,牛奶还有哪些不同

作为古老的饮品,牛奶是人体钙的最佳来源。牛奶营养丰富,容易消化吸收,可以提高身体抵抗力,补充各种微量元素、蛋白质等,是最理想的天然食品。在超市里,经常会看到盒装、袋装、瓶装等各具特色的牛奶,但这不仅仅是为了吸引眼球而已。包装与运输效率、牛奶的新鲜程度和保质期息息相关。

## 分类有讲究

牛奶有着其他食物无法比拟的营养价值,而且易于吸收、食用方便、物美价廉,是最理想的天然食品。除了我们熟知的蛋白质、维生素、磷脂、蛋白质、乳糖、无机盐之外,牛奶中含有各种矿物质元素。在人体消化方面,牛奶中的蛋白质是全蛋白,消化率可以达到98%,牛奶中的高品质脂肪也能达到95%,而且含有大量脂溶性纤维素。

## 按保存时间分类

高温灭菌奶:也叫常温奶,是牛奶经过超高温瞬时灭菌处理的,完全破坏其中可生长的微生物和芽孢。但是因为高温处理,牛奶的一些不耐热营养成分如维生素等会遭到破坏,其中的乳糖也会焦化,蛋白质与乳糖还会发生一定的美拉德反应,使牛奶褐变,并破坏牛奶原有的风味。超高温灭菌奶可在常温下保藏30天以上。

巴氏消毒奶:巴氏消毒法也

叫低温消毒法和冷杀菌法,是牛奶消毒杀菌过程中所采用的一种比较先进的方法。这种类型的牛奶一般由塑料袋、玻璃瓶、新鲜屋等包装。经过巴氏消毒后,仍能保留小部分无害或有益、较耐热的细菌或细菌芽孢,因此巴氏消毒牛奶要在4℃左右的温度下保存,且只能保存3~10天,上限最多16天。

生鲜牛奶:生鲜牛奶也叫鲜牛奶,就是刚挤出来的牛奶。这种牛奶无需加热,也不进行任何特殊消毒处理,使营养维持在牛奶的最高状态,还含有溶菌酶等抗菌活性物质,对人体有着众多好处。但是遗憾的是,这种牛奶的保鲜时间很短,在4℃下一般保存在一天或者一天半左右。

## 按脂肪含量分类

市面上另外一种常见的分类方式就是按照含脂量进行分类,我国主要采取的是常用的三类等级标准:全脂、半脱脂、脱脂。

全脂:全脂牛奶的脂肪含量是3%。

半脱脂:半脱脂奶的脂肪含量约1.5%。

脱脂:全脱脂奶的脂肪含量低到0.5%。

## 包装大不同

利乐包:利乐避光膜包是瑞典利乐公司开发出的一系列用于液体食品的包装产品,该

产品在中国的饮料包装市场的占有率先。也就是我们俗语所称的砖包和枕包。采用利乐包,能让牛奶和饮料的消费更加方便安全,而且保质期更长,实现了较高的包装效率。这种包装的牛奶基本上都可以在常温下存放,而且保质期较长,利乐枕能达到45天,利乐砖则达到6~9个月。

百利包:一种低成本包装形式,是由法国百利公司无菌包装系统生产的包装。结构主要为多层无菌复合膜,有三层黑白膜,也有高阻隔5层、7层共挤膜及铝塑复合膜,材料不同其保质期跨度从30天到180天不等。百利包安全、卫生、方便,价格适中,同样占据很大的消费市场。而采用百利包包装的牛奶保质期一般为45天,添加适当的防腐剂,其保质期也能达到2~3个月。

康美包:康美包是一种无菌包装,类似于利乐包装。但康美包采用的是“敞开式”包装,它的灌注方式是在设备内部灌入无菌空气并保持正压,然后在无菌环境下直接将牛奶灌注在纸盒内。轻便、结实、精巧是康美包无菌纸包装的优点,多尺寸变换带来灵活性。保质期可达180天,开启后冷藏24小时。

牛奶屋:也叫新鲜屋或屋顶盒,是一种适用于档次较高的牛奶或者牛奶饮品的包装,这种包装采用的是纸塑复合结构。其屋顶形的纸盒是多层复合膜,纸盒的最外层是塑膜,中



间层是纤维,产品里层为铝箔。这种包装的牛奶一般需要冷藏保鲜,因此牛奶保质期比百利包短,仅在3~10天。

无菌塑料袋:无菌塑料袋外观和百利包相像,是所有包装中最低廉的一种包装方式。这种包装袋较薄,袋里面只有一层黑色的涂层,隔绝光线的效果也不如其他包装的牛奶,虽然这种牛奶也能在常温下保存,但是保质期大概只有30天左右。

玻璃瓶:最原始的牛奶包装,也是最环保的牛奶包装,既可高温杀菌,也可低温储藏。是非常理想的牛奶包装,但是不足就是分量重、易破碎、不便运输,因此在包括牛奶在内的大多数饮料的商业流通中,很少使用玻璃瓶。

## 选购避误区

误区一:常温奶和鲜奶营养一样。常温奶采用的是超高温灭菌法,牛奶的一些不耐热营养成分如维生素等会遭到破坏,其中的乳糖也会焦化,而巴氏杀菌

法和鲜牛奶则能更好地保留营养物质。因此,常温奶的营养成分和新鲜程度都不及采用巴氏杀菌的新鲜牛奶。

误区二:香浓就是好奶。眼下市面上有些牛奶口感十分香浓,而事实上,部分牛奶是因为生产厂家在牛奶中加了食品添加剂,满足消费者口味上的需求,但这与牛奶的营养价值无关。

误区三:高钙牛奶更优秀。很多消费群体,尤其是老年人还是会去超市里挑选高钙牛奶,牛奶本身就是一种钙含量较高的食品,即便不添加钙,钙含量也基本能满足所有消费群体的需要,人为增加钙含量反而会造成蛋白质体系不稳定。

误区四:所有牛奶都一样。牛奶的营养价值取决于其微量元素、维生素、乳蛋白、乳糖、乳脂等的含量,不同品种的奶牛、不同的饲养方式、不同的饲料配方,甚至不同的泌乳周期都会出现不同的结果。不同的牛奶厂商在奶源、加工工艺先进性等方面都存在差异,因此牛奶的差异也很大。

(整理)

## 营养厨房

### 春天吃春笋



春笋是春天时令蔬菜之一,并且味道也受到很多人的喜爱。可是,春笋应该怎么吃呢?一起来学两招家常春笋的简单吃法吧。

#### 油焖春笋

材料:春笋、红干辣椒、葱姜、白糖、酱油、黄酒、蚝油、油盐。  
做法:准备好原材料。春笋去壳后洗干净,切成滚刀块。烧锅水,放入少许盐,将春笋煮上两三分钟。烧热锅,放适量油,下入葱姜和干辣椒煸炒。香味煸炒出来后将其捞出。再放入焯过水的春笋翻炒。加入适量的黄酒、糖、蚝油和生抽。加盖焖煮上三分钟。大火收汁即可。盛入盘中。

## 食品新知

### “好”胆固醇未必有益健康

高密度脂蛋白胆固醇被认为可降低心脏病风险,因而被称为“好”胆固醇。但美国宾夕法尼亚大学等机构研究人员在新一期美国《科学》杂志上发表论文称,“好”胆固醇增多也可能由某种罕见的基因突变引起,在这种情况下心脏病风险反而升高。

宾夕法尼亚大学遗传学系主任丹尼尔·雷德等人通过基因组对比研究

发现,一些人的SCARB1基因发生突变,导致高密度脂蛋白丧失运送胆固醇的功能,因此这些人体内“好”胆固醇水平虽然很高,但这不意味着这些“好”胆固醇会被从周边组织送入肝脏清除,反而是在动脉中累积导致动脉阻塞,增加心脏病的风险。

雷德说:“我们的研究结果显示,导致高密度脂蛋白增加的某些原因实际

上增加了心脏病风险。这是第一次证实一种基因突变会导致高密度脂蛋白增多,但同时也提升了心脏病风险。”

雷德还认为,提高SCARB1基因的表达程度或活性可能是降低心脏病风险的一种新途径,尽管这样做会减少血液中的“好”胆固醇数量。他说,高密度脂蛋白胆固醇的保护作用更多取决于它发挥功能的方式,而非其数量。(新华网)

## 小知识

### 什么人不适合饮枸杞子水

枸杞子的营养价值高,能够起到清肝明目、补气养肾和延缓衰老等效果。很多人都习惯用枸杞子泡水喝,觉得既美味可口又对身体好处多多。然而,枸杞子其实是中药的一种,自然也并非所有人都适合饮枸杞子水。

阴虚人士:枸杞性甘,温和,用量过度能造成上火。阴虚体质的人士,特别是在夏天必须注意用量,上火、流鼻血、甚至造成眼睛红胀不舒服等。

腹泻病人:即使枸杞子具有很好的滋补和治疗作用,但由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃,以免加重病情。

脾虚人士:对于脾虚的人群如果经常用枸杞子泡水喝则容易引起脾胃寒瘀阻滞更盛,从而导致消化不良。

高血压和糖尿病患者:高血压患者、性情太过于急躁的人,或平日大量摄取肉导致面泛红光的人食用枸杞

子,会使血压不稳,枸杞子本身含糖量高,糖尿病患者也不应食用。

亢奋人士:枸杞子有提升性兴奋的功能,所以平时欲望亢奋者食用后,会更加亢奋,甚至带来一些列身体不适的症状。

另外,其他人士用枸杞子泡水的时候也要注意用量,一般每天20个左右比较合适。挑选枸杞时要选那些粒大、色红、肉厚、质地柔润、味甜不苦、嚼之有粘牙的枸杞。