

世界牛奶日,这些乳制品你喝对了吗

每年的6月1日除了儿童节,还是世界牛奶日。数据显示,我国已成全球第三大产奶国,但人均牛奶消费量仅为30公斤左右,不及全球平均水平的1/3,与欧美国家人均消费量300公斤以上的数字相比更是相差甚远。

中国奶业协会秘书长谷继承表示,牛奶是世界公认的被人类吸收利用的理想食品之一,不仅能满足人体蛋白质、钙等常规营养物质需求,还含有种类繁多的生物活性物质,所谓的“牛奶致癌”、“不能和水果一起吃”、“喝牛奶缺钙”等纯属谣言。

不过,随着消费者饮奶意识的提高,如今市面上也出现了诸如调制乳、乳饮料、复原乳、牛初乳、早餐奶、常温酸奶等名目繁多的乳制品,让消费者眼花缭乱、无从下手。

1.巴氏杀菌奶

保质期短,营养成分保存理想。

产品解读:仅以生牛(羊)乳为原料,经巴氏杀菌等工序制得的液体产品。巴氏杀菌过程一般将牛奶加热至70度左右,持续一段时间后急速冷却,以此促使细菌死亡。

辨别方法:“营养成分表”脂肪含量 $\geq 3.1\text{g}/100\text{g}$,蛋白质含量 $\geq 2.9\text{g}/100\text{g}$;外包装通常标注“鲜牛乳”;“配料表”中只有生牛乳;保质期一般不超过7天,需低温冷藏。

饮用建议:北京协和医院营养科主任医师于康表示,巴氏消毒方法可以使牛奶中的营养成分获得较为理想的保存,B族维生素损失仅为10%左右。

2.UHT灭菌乳

可常温保存,蛋白质和钙与巴氏奶无差异。

产品解读:UHT灭菌乳以生牛乳为原料,在连续流动的状态下,加热到至少123℃并保持很短时间的灭菌,再经无菌灌装等工序制成的液体产品,也叫超高温灭菌乳。



辨别方法:“营养成分表”脂肪含量 $\geq 3.1\text{g}/100\text{g}$,蛋白质含量 $\geq 2.9\text{g}/100\text{g}$;外包装通常标注“纯牛奶”;“配料表”中只有生牛乳;保质期一般为6个月,常温保存即可。

饮用建议:食品安全博士钟凯表示,常温奶与巴氏奶相比,B族维生素、维生素C等个别营养素损失约5%~10%,但可以通过饮食弥补;牛奶中的主要营养物质蛋白质和钙含量没有明显差异。

3.调制乳

添加其他原料,改善口味增强营养成分。

产品解读:调制乳是指以不低于80%的生牛乳或复原乳为主要原料,添加其他原料或食品添加剂、营养强化剂制成的液体产品。如市场上一些高钙奶、大枣奶、核桃奶等。

辨别方法:“营养成分表”脂肪含量 $\geq 2.5\text{g}/100\text{g}$,蛋白质含量 $\geq 2.3\text{g}/100\text{g}$ 。“产品类型”一般会标注“调制乳”。“配料表”除生牛乳外,还添加了如白砂糖、钙、维生素、食品添加剂、水等成分。

饮用建议:中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国曾对媒体表示,调制乳也是一种牛奶,与纯牛奶相比,有些改善了口味,有些营养成分得到了增强,有些是为了特殊人群进行调制的,如低乳糖奶;某些营养被稀释了,如蛋白质,但可以忽略不计。

4.复原乳

生物活性物质损失严重,传统营养素保存还好。

产品解读:复原乳又称还原奶,是指把牛奶干燥成奶粉后,再添加一定的水或牛奶制成的乳液,其中糠氨酸、果糖含量明显高于巴氏杀菌奶和灭菌乳。巴氏杀菌奶中不允许添加复原乳,灭菌乳中可添加。

辨别方法:外包装需按规定标注“复原乳”字样及使用比例;“配料表”中有全脂奶粉或奶粉成分。

饮用建议:农业部奶及奶制品质量监督检验检测中心(北京)副主任李松励表示,复原乳中脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质和水六大传统营养素的含量与UHT灭菌乳、巴氏奶比有些变化但不明显,但生物活性物质损失严重,如免疫蛋白、活性酶、活性肽等。

5.早餐奶

多为调制乳,不能替代早餐。

产品解读:早餐奶目前并没有专门的产品标准,市面上多数早餐奶产品类型为“调制乳”,添加了燕麦(粉)、核桃(粉)、白砂糖、营养强化剂及添加剂等。

饮用建议:中国农业大学食品营养与安全系副教授范志红表示,一盒早餐奶比纯牛奶蛋白质含量低,蛋白质和总能量与早

餐所需相差甚远。即使有些产品宣称加入了膳食纤维,但与水果相比也是杯水车薪,因此完全不能替代早餐和水果。

6.酸奶

分低温和常温,有利于蛋白质吸收。

产品解读:酸乳(酸奶)是指以牛乳或乳粉为原料,经杀菌、接种湿热链球菌和保加利亚杆菌发酵制成的产品。目前市面上按照杀菌方式及贮藏条件通常分为低温酸奶和常温酸奶。

辨别方法:低温酸奶需冷藏,保质期通常为5~28天;常温酸奶常温保存可达5个月以上,需标注“热处理”字样。

饮用建议:国家高级营养师蒋彤介绍,酸奶适合乳糖不耐受的人群,产生乳糖酶,有利于蛋白质的消化和吸收。北京三元食品有限公司研发人员宋小红此前表示,常温酸奶与低温酸奶钙质、蛋白质等元素相差不大,但活性乳酸菌在加工中处理掉了。

7.牛初乳

或能提高免疫力,婴幼儿慎用。

产品解读:牛初乳是指从正常饲养的、无传染病和乳房炎的健康母牛分娩后72小时内所挤出的乳汁。

辨别方法:免疫球蛋白(IgG) $\geq 12\text{mg}/\text{ml}$ 。我国规定,产后7天内的初乳不得用作生乳,因此目前常见的牛奶品种其原料均不是牛初乳。

饮用建议:中国农业大学食品科学与营养学院教授王世平表示,牛初乳有提高免疫力的功效,但并不代表对每个人都会起到效果。婴幼儿体制较为敏感,我国规定婴幼儿配方食品中不得添加牛初乳及相关乳制品。

8.乳饮料

仅为饮料不是牛奶,蛋白质含量较低。

产品解读:含乳饮料也称乳

饮料、乳饮品,是指以乳或乳制品为原料,加入水及适量辅料经配制或发酵而成的饮料制品。市面上售卖的乳酸菌饮料、酸乳饮料(非酸奶)及部分儿童奶饮料等都属于这一范畴。

辨别方法:与鲜牛乳、纯牛奶、调制乳相比,乳饮料蛋白质含量较低,标准规定不小于1g/100g即可,乳酸菌饮料标准不小于0.7g/100g即可;“产品类型”一般会标注“乳味饮料”、“含乳饮料”、“乳酸菌饮品”等;“配料表”通常有乳粉、水、白砂糖等成分。

饮用建议:美国普渡大学食品安全博士云无心表示,含乳饮料能提供一些营养成分,但仅是饮料,不会因为“含乳”而变得更营养,也不可能替代早餐等。

此外,对于标称含有“活性乳酸菌”的乳饮料功能则存在争议。科信食品与营养信息交流中心业务部主任阮光锋表示,人体内益生菌种类很多,数量为亿级,即便有少数活性乳酸菌进入人体,也起不到什么实质作用。不过也有专家认为,即便是死菌也含有氨基酸、维生素等成分,会黏附在肠衣表面刺激免疫。

(新华网)

链接:

世界牛奶日

牛奶的营养十分丰富,是人类“最接近完善的食物”,与人们的生活和身体健康息息相关。许多国家如日本、美国、法国和泰国等都采取不同形式大力推广科学饮奶,尤其是青少年饮奶,以进一步改善国民营养状况,增强人民体质。

2000年联合国粮农组织提议,并征得了世界700多位乳业界人士的意见后,把每年的6月1日确定为“世界牛奶日”。“世界牛奶日”活动的目的为以多种形式向广大消费者介绍牛奶的生产情况,宣传牛奶营养价值和人体健康的重要性,了解广大消费者对牛奶与奶制品的意见和要求。

小知识

什么时候喝牛奶效果最好?

大家都知道牛奶是营养丰富的健康食品,但你或许不知道的是,喝牛奶的时间对人体消化吸收牛奶中的养分也有一定的影响,而且不同的人群喝牛奶所带来的好处也不尽相同,那什么时候喝牛奶效果最好呢?

早上喝牛奶会犯困?

晚上睡前喝牛奶能助眠,但牛奶本身不含有催眠成分,只是相比于其他食物,它含有一些有利于预防失眠的成分,比如钙、维生素B₆等。

牛奶同样是早餐的好选择,早上把牛奶和谷物主食一起食用,可以加强早餐营养价值,延缓餐后血糖上升,也能有效推迟饥饿感的到来。

空腹可以喝牛奶吗?

对于乳糖不耐受的人士而言,如果空腹喝牛奶可能会出现腹胀,甚至腹痛、腹泻等问题。但如果没有乳糖不耐受的情况,那么空腹喝牛奶也不会有什么大问题。

饭前喝还是饭后喝?

如果在饭前30分钟喝点牛奶,不仅可以增加饱腹感降低食欲,还能有效控制餐后血糖上升,意味着餐后饱腹感能持续更长时间,餐后合成脂肪的风险也会明显下降,这对减肥是很有好处的。

当然,餐后喝牛奶也不是说不行,只是效果没有餐前喝好,而且在饱腹的状态下你可能也喝不下了。

(摘)

健康厨房

鲜奶玉液



材料:粳米60克、炸胡桃仁80克、生胡桃仁45克、白糖12克、牛奶200毫升。

做法:1.把粳米洗净,浸泡1小时捞出,滤干水分;2.将胡桃仁、牛奶加少量水搅拌磨细,用漏斗过滤取汁,将汁倒入锅内加水煮沸,加入白糖搅拌,待全溶后滤去渣,取滤液倒入锅内烧沸即成。