



范志红:纯牛奶和酸奶,应当怎么选择?

以前的科普文章中,笔者曾多次介绍过牛奶有哪些类型,应当如何选择;酸奶有什么类型,和乳饮料有什么区别,该如何选择。但是最近还有很多朋友困惑地问:纯牛奶和酸奶,应当怎么选择呢?前者没糖,后者有糖,是不是喝纯牛奶更好?

分清牛奶和酸奶的类别

面对名目众多的产品,我们首先要明确概念。市场上需要冷藏的原味牛奶叫做巴氏奶,不需要冷藏的盒装原味牛奶盒子上都印着“纯牛奶”三个字。

巴氏奶和纯牛奶的原料就是牛奶,是不允许加入任何不是牛奶来源配料的(在标准范围内,增减牛奶蛋白和牛奶脂肪含量不在禁止之列)。其中也包括酶水解去掉乳糖制成的低乳糖牛奶。

还有一些牛奶添加了不超过20%的糖和其他配料,如麦精、巧克力、可可粉、果汁、谷物、香精、增稠剂、可溶性膳食纤维(如聚葡萄糖和菊糖等)。它们叫做调制奶,都是不需要冷藏的

产品。

酸奶也分为两类,一类是纯的酸奶,或者叫酸乳、发酵乳。它是牛奶、糖(或无糖)、乳酸菌种和增稠剂(或无增稠剂)发酵而成的产品,是原味。另一类是调味酸乳,加入了果汁、果粒、谷物、椰果等,通常含糖量也高于原味的酸奶。

以“能吃什么”为标准

个人身体条件不同,面对“能吃什么”这个问题,一般需要遵守以下原则:

如果你有乳糖不耐受,适合选购低乳糖牛奶,或者各种酸奶。

如果你屋里没有冰箱,或者打算带在旅途上喝,那么你就不能买需要冷藏的巴氏奶,只能买盒装的纯牛奶和调制奶。酸奶可以买,但要在一天之内喝掉。

如果你有奶类蛋白慢性过敏,那么牛奶酸奶都不能吃。

如果你喝牛奶就长痘痘,那么纯牛奶就别喝了。喝酸奶不一定会长痘痘,但也因人而异,最好试试再下结论。如果喝酸奶也长痘,那就不要喝了。

如果你有细菌性食物中毒史,或者有慢性肠炎,那么你适合喝暖到体温的酸奶,但不适合喝牛奶。饮用牛奶在这种情况下会增加腹泻。

如果你有高尿酸血症,要严控嘌呤摄入量,而牛奶嘌呤含量极低基本上可以忽略,发酵成酸奶之后则会有细菌产生,嘌呤含量也会上升,所以比较之下还是喝牛奶更好些。

当然,如果你这些情况都没有,那么选择很自由,随便哪种都可以。

以“想要什么”为标准

至于“你想要什么”则是非常主观的一种选择标准。如果

你喝奶的意义是补钙,那么牛奶和酸奶都可以。很多产品没有标注含量,所以可以选择蛋白质相对较高的产品,因为钙含量和乳蛋白含量通常成正比,不必担心酸奶蛋白质比牛奶低。因为酸奶中的钙利用率高,乳酸和乳酸菌的存在有利于矿物质的吸收利用,所以酸奶对供应钙的效果不逊色于牛奶。

如果你喝奶是为了补充B族维生素,那么牛奶、酸奶的差别不大。原味酸奶虽然加了点糖,稀释了维生素,但经过乳酸菌发酵,会增加B族维生素的含量,最终维生素方面的营养价值不比牛奶差。

如果你想补充蛋白质,牛奶通常略高于调味酸奶,不过也就是差百分之零点几而已(一个是3.1%起,一个是2.3%起)。也有额外添加乳清蛋白的高蛋白含量酸奶,具体选哪个,好好看看产品包装上的营养成分表,挑选同类产品中蛋白质相对较高的产品就可以了。

如果你期待预防慢性病的保健效果,那么酸奶略好些。国际上多项研究发现,同样热

量摄入情况下,酸奶比牛奶更有利于预防肥胖和糖尿病。但问题在于,加的糖越多,在达到同样营养效果时,附着进去的糖就越多,发胖的效果越明显。所以,无需选择低脂奶,选择“碳水化合物”含量低的酸奶最为理想。

如果你追求乳酸菌带来的保健效果,比如有利通畅、有利消化之类,酸奶自然会更好一些。即便没有嗜酸乳杆菌和双歧杆菌之类特殊保健菌种,酸奶中普普通通的保加利亚乳杆菌和嗜热链球菌不会定制于人类肠道,一过性的健康作用也还是多少有点的。

所以,综合来说,糖含量较低(营养成分表中碳水化合物数据低)、甜味淡的活菌原味酸奶是最有利健康的乳制品选择。其次是巴氏奶,纯牛奶和糖多点的酸奶。优先选择蛋白质较高的产品为好。需要冷藏的巴氏奶又优于室温长保质期的纯牛奶。具体可以按照不同人的需求情况来选择。

(作者系中国农业大学食品学院食品营养与安全系副教授)

科普百科

哪些营养素对情绪影响较大?

1. B族维生素。维生素B₁和维生素B₁₂参与大脑乙酰胆碱的合成,维生素B₆和叶酸则可影响脑中5-羟色胺的合成效率。维生素B₆还参与谷氨酸及其受体激活的调节。维生素B₆和胆碱配合使用能显著增强记忆和改善精神行为。缺乏它们不仅会记忆力衰退,还有增加抑郁的风险。

推荐食物:粗粮、坚果、菌类、绿叶菜、动物肝脏。

2. 碳水化合物。人体内一种神经递质5-羟色胺控制人的情绪,情绪低落的人体内这种物质很少,而碳水化合物能帮助这种物质在体内合成。另外,正常的血糖水平也有利于神经系统和脑细胞的正常工作。这就是很多人节食一段时间后对甜食充满渴望的原因。

推荐食物:全谷物、粗粮、薯类等主食。

3. 钙和镁。钙不仅构成骨骼和牙齿,还和神经系统的功能密切相关。小孩子缺钙会哭闹不止,成年人缺钙也会变得神经质,容易被惹怒,还会导致失眠。这也是很多女性更年期的最大困扰之一。镁被称为“抗压力营养素”,充足的镁能减少压力激素的分泌,还可以减少人体B族维生素和其他营养素的消耗。

知识手册

大豆制品的营养真相

大豆及其制品看似普通,但营养非常丰富,今天来谈谈大豆不普通的营养真相。

1. 大豆蛋白属优质植物蛋白,可与动物蛋白相提并论,但其氨基酸评分(蛋白质营养价值指标)仍不如鸡蛋、肉类和奶类中的蛋白质。因此,目前临床广泛应用的蛋白质粉为乳清蛋白,而不是大豆蛋白。

2. 豆腐、豆腐干、千张、素鸡等大豆制品可补钙,但豆浆、内酯豆腐、豆腐脑、腐竹等含钙较少,因后者均未添加含钙凝固剂(卤水或石膏)。

3. 素食者应多吃大豆制品。2016版《中国居民膳食指南》建议,全素食

人群每天要吃50~80克大豆(相当于约400克豆腐);蛋奶素人群每天要吃25~60克大豆,是普通人群的2倍。

4. 腐乳、豆豉、豆酱等发酵大豆制品虽高盐,但含其他植物均没有的维生素B₁₂。2016版《中国居民膳食指南》建议,全素食者每天要吃5~10克发酵大豆制品。

5. 大豆含丰富的卵磷脂,它是生产保健食品“卵磷脂”的两种原料之一(除了大豆,另一种原料是蛋黄)。

6. 大豆含有甾醇、低聚糖、皂苷、大豆异黄酮(植物雌激素)等多种植物化学素。这些成分几乎都被提取出来作为保健食品售卖。在豆腐、豆干、腐竹



中,这些物质大多已流失,但豆浆、煮黄豆、豆豉中,多得以保留。

7. 生的、未煮熟的大豆很危险,其中的植物凝血素等可引起食物中毒。煮熟后有毒物质被破坏,可以放心吃。

8. 大豆主要指黄豆、黑豆和青大豆,其营养价值与绿豆、红豆、扁豆、蚕豆、腰豆等有本质区别,后面的各种豆都含有50%以上的淀粉和极少脂肪,而大豆几乎不含淀粉,脂肪多到可用于榨油。

营养麦片不营养

国家二级公共营养师 孙传利

原味麦片、水果麦片、“营养麦片”,一到超市,就挑花了眼。这营养麦片真如其名吗?其实并不见得。

一般,原味麦片的配料表里百分百是燕麦,而所谓的“营养麦片”,其配料表相对比较复杂,除了燕麦,还加入了别的食材,比如小麦、大米、玉米粉等,这样就使得燕麦片的比例下降,部分“营养麦片”中燕麦片的含量仅有5%,最高的也不超过40%,而且这些麦片里往往成分多样,有些会加入植脂末和香精,植脂末中可能含反式脂肪酸,加入

香精后的营养麦片,虽然口味会更香甜,但是这让我们体会不出天然食物本身的味道。

再看看其营养,普通燕麦片的蛋白质含量高达12%,而“营养麦片”中的蛋白质含量只低不高,约在4%~12%之间,这与“营养麦片”中所加入的脱脂奶粉含量有关系。燕麦中的膳食纤维含量较高,因此燕麦为主料制成的普通麦片的膳食纤维含量在12%左右,而“营养麦片”的膳食纤维含量一般在5%左右,中国营养学会推荐成人每天的膳食纤

维摄入量为30克,但是事实上我们的平均摄入量还不到一半。

除了这几个低的特点,还有糖含量高、钠含量高的特点,“营养麦片”中加入的一些甜味剂,使得“营养麦片”的精制糖含量提高,这会增加患龋齿、肥胖、糖尿病和痛风的风险。

另外,“营养麦片”的钠含量也不低,普通麦片每百克含钠是7毫克,而有些“营养麦片”每百克钠含量高达300毫克,相当于0.75克盐。因此,这些钠也要计算到一日的盐量中。