



最棒的乳制品零食是什么?

“吃奶”是婴儿的专利?可不是!《中国居民膳食指南(2016版)》推荐成人每天摄入奶及奶制品300g,如果不愿意喝牛奶,可以尝试用奶粉、酸奶、奶酪等奶制品来代替。

干酪: 浓缩了的固体牛奶

干酪又名乳酪、奶酪或芝士,甚至还有的音译叫起司。大约每10公斤牛奶才能产出1公斤比较“硬”的奶酪,常见的奶酪含蛋白质高达20%以上,含钙量可达鲜奶的6~8倍左右,B族维生素和维A、维D的含量都高于普通牛奶好几倍。

挑选:选购时注意看配料表,首位不是牛乳的再制奶酪含天然奶酪的比例不高,且含有大量添加剂,盐多,不推荐。而且,好奶酪的蛋白质含量在20g/100g以上,含量越低品质越差。另外,钙含量越高、钠含量越低越好,比如每100g奶酪钙含量在500mg以上,钠含量在400mg以下的,还是不错的。全世界的奶酪有数千种,根据制作工艺的不同,有天然奶酪和再制奶酪,天然奶酪也有口感软的生奶酪(比如白干酪、奶油奶酪、马苏里拉奶酪)和经过发酵的熟奶酪(比如布里奶酪、切达奶酪、高德奶酪、蓝纹奶酪)。而再制奶酪是以天然奶酪为基本原料,然后添加黄油、植物油、糖以及食品添加剂等制成的,不太推荐,但再制奶酪的味道更易被大众接受,对儿童的吸引力更

大,只要其他食物摄入充足,也可选再制奶酪。

吃法:软质奶酪可以夹在面包片或者饼干中食用,就算什么都没有,单吃奶酪也可以,有小包装的奶酪可以选择,每天一小包。而硬质奶酪,常用来制作糕点,比如可以用它来做芝士蛋糕、面包、松饼、玉米糕等,做苏打面包的时候加入酪乳,会让面包变得松软。另外,酪乳里的酸还可以让肉质变嫩,它特有的质感更是冰淇淋沙拉酱和披萨的好伴侣。

提示:奶酪属于高热量食物,想瘦身的人,尽量选择脂肪低的奶酪如白干酪比较合适。注意再制奶酪盐含量偏高,儿童摄入要适量。软质奶酪水分含量较高,比较容易变质,建议尽早食用,而且需要冷藏保存。

奶粉: 没有鲜奶的第二选择

奶粉是以鲜牛奶或羊奶为原料,除去水分后制成的粉末,添加适量维生素、矿物质等营养素以适用不同人群的营养需求。

挑选:市场上我们常看到的奶粉种类有全脂奶粉、脱脂奶粉、婴幼儿配方奶粉、中老年奶粉、高钙高铁奶粉等。高血压人群或减重期间应该选择脱脂奶粉;婴幼儿不能挑选普通奶粉,而应该选添加维生素、矿物质等营养成分的配方奶粉,并且需要根据月龄选择;中老年人常伴有骨密度下降建议选择高钙奶粉。每种奶粉包装上都会有



营养成分说明,购买前要多比较一下,挑选出适合自己自身营养需求和口味的奶粉。

吃法:奶粉可安排到早餐中,也可作为加餐食用,一般每200毫升温开水加25~30g奶粉,就相当于250g鲜牛奶提供的蛋白质和钙。日常做馒头、面包、蛋糕时,加点奶粉,能让面点更香更白。此外,还可用奶粉做酸奶、双皮奶、冰淇淋、冲调咖啡、奶茶等。

提示:奶粉开封后,尽量在一个月内吃完,每次食用后注意密封保存。冲调奶粉的水温在40℃~70℃之间比较好,对于添加益生菌的奶粉,40℃水温为宜。当然,不同品牌的奶粉,冲调的温

度要求不一样,根据包装要求冲调即可。

奶油: 烘焙中少不了

市售奶油分为植物奶油和动物奶油两大类。

挑选:植物奶油多是棕榈油或其他植物油氢化后的产物,还会添加食用色素、牛奶香精等来调和风味,吃多了对人的心脑血管健康不利,建议少吃。动物奶油是从天然牛奶中提取的天然奶油,一般分为淡奶油和黄油两大类。淡奶油也叫稀奶油,一般脂肪含量在10%~80%,最常见的两种是淡奶油(脂肪含量18%~35%)和重奶油(脂肪含量36%~40%),尽量选脂肪含

量低的。

吃法:奶油被广泛用于烘焙和西餐菜制作中,比如做生日蛋糕、曲奇、面包、或是涂抹吐司等都会用到。而稀奶油还有两种衍生品,打发用奶油和半对半奶油。打发用奶油,这种稀奶油就是打发之后用来装饰蛋糕的。半对半奶油是由一半牛奶和一半稀奶油混合而成的,既有奶油丝滑的口感,又不至于被厚厚的脂肪掩盖住牛奶的醇香,可以加到咖啡里,也可以用来做菜。黄油一般用来做糕点、煎牛排或做南瓜浓汤等西餐烹饪使用。

提示:不管是人造植物奶油还是天然动物奶油,毕竟脂肪含量较高,而且动物奶油还含有很高的胆固醇,所以建议大家少吃,每周建议吃2~3次,一次30克左右。在使用过程中不要过度高温,避免产生致癌物。

炼乳: 做甜品的好料

炼乳又称炼奶,是牛奶的加工制品,常见的有甜炼乳和淡炼乳两种。

挑选:甜炼乳在制作过程中加了大量蔗糖,常被用于制作糕点、各式甜品、饮料、炼奶冲调。正因含糖量高,所以不提倡多吃,一周吃1~2次,每次不超过50克。淡炼乳不加糖,是减肥人群和糖尿病人的理想选择。

吃法:甜炼乳一般比较黏稠,非常适合用来做甜点的顶料或淋酱,也可以在炼乳中添加一部分

水,将其稀释后用来代替牛奶,或者冷冻后可以代替奶油抹在蛋糕上。不过,由于甜炼乳本来就有糖,加水后的甜炼乳比普通的牛奶甜一些,要减少其他糖的用量。

提示:开罐后尽快食用,而且要注意密封冷藏储存,尤其是淡炼乳,更容易腐败变质。

酸奶: 最棒的乳制品零食

酸奶是以牛奶或奶粉为原料,添加益生菌发酵而成的一种奶制品。常喝酸奶可改善乳糖不耐受、便秘症状,还可改善幽门螺杆菌的根除率。

挑选:好酸奶仅添加牛乳和益生菌,并且尽量选含糖低的酸奶,而酸奶饮料则以水和白砂糖为主,营养价值较低。所谓风味酸奶就是添加了糖、果粒、谷类、果酱等,根据个人口味选择就好。常温酸奶不含有活的益生菌,优选低温酸奶。

吃法:酸奶作为饭后半小时的食物,喝下去,再合适不过。可以是原味的,也可以是加了果粒或者燕麦的酸奶。除此之外,还可以把冷藏的酸奶当基底,做成酸奶沙拉、酸奶松饼、酸奶麦片等,口感都非常好。

提示:酸奶不是喝得越多越好,否则反而会影影响营养素的消化吸收,建议每次不超过500ml。如果觉得凉,可在常温下放置一会儿再喝或放到温水中温一下,但不要直接加热。

(健康时报)

科普

脱脂奶粉不表示脂肪含量为0

脱脂奶粉就是没有脂肪?并不是,而且也比全脂奶粉少了不少营养素。

脱脂奶粉是在全脂奶粉生产工艺基础上增加脱脂工艺,用离心方法将脂肪全部去除的难度和成本比较高,一般来说,终产品中脂肪含量在1%左右就可以了,有的要求不高于2%。而全脂奶粉的脂肪含量大约是26%以上,相对而言,脱脂奶粉脂肪含量很低了,不过这并不表示脂肪含量为0。

那么,脂肪含量少了对奶粉的营养

有什么影响?脂肪能给人提供能量,也可为机体提供必需脂肪酸和溶解于其中的脂溶性维生素。脂肪脱去了,其他成分比例相应增高,但脂溶性营养素也没有了。

通过对比可以发现,脱脂奶粉的蛋白质、碳水化合物比全脂奶粉高1/3左右,钙、磷、部分维生素的含量也比全脂奶粉高,但全脂奶粉的铁含量比脱脂奶粉高出3倍。而且随着脂肪被分离出去,奶粉中的维生素A、E、D、K

等脂溶性营养物质也流失了,对于把奶粉当主食的婴幼儿来说,长期食用脱脂奶粉则易导致脂溶性维生素摄入不足。

所以,从营养的角度上来考虑的话,全脂奶粉营养成分更全面,也适宜更多的人群。而全脂奶粉脂肪多,发热量比脱脂奶粉高1/3左右,需要控制体重的人士还是可以考虑脱脂奶粉的,缺失的脂溶性维生素可以通过其他途径补充。

同样的,脱脂奶粉适合消化不良的婴儿以及腹泻、胆囊疾患、高脂症、慢性胰腺炎等患者,他们都是不宜摄入过多脂肪而又需要补充营养的人群。

另外,脂肪的去除还会影响奶粉的口感和味道,牛奶中的风味物质(奶香味)是蛋白质、脂肪、乳糖这三大类物质的降解产物,或每一类物质的衍生物之间相互反应生成。因此,脱脂奶粉的味道没有那么香,也就可以理解了。

(网摘)