

巴氏奶和常温奶 哪个更健康?

□ 食品安全博士 钟凯

牛奶含有优质的蛋白质以及丰富的钙和维生素D,是大家都很喜欢的一种营养价值高的食品。走进超市里,各种类型的牛奶产品五花八门,一般人们会习惯将它们分为“鲜奶”和“常温奶”两种。前者因为采用的是巴氏杀菌法,也称为“巴氏奶”。一些消费者不知道“常温奶”是使用了超高温杀菌法,因此在密封的包装里可以长时间保存,下意识以为是因为加入了防腐剂,所以更愿意选择巴氏奶。到底哪种奶更营养,哪种奶更安全呢?今天我们就好好说说这两种奶,到底该怎样选择才合理。

营养

巴氏奶和常温奶营养差异很有限

巴氏奶和常温奶都是很好的食物,其营养差异很有限,甚

至可以忽略不计。

巴氏奶的灭菌温度多数在70℃~80℃(时间较长),常温奶通常是130℃~140℃(时间很短)。

加热的确会破坏牛奶中的一些营养,但是,它造成的损失并没有大家想象得那么大。对于部分热敏感的营养素来说,巴氏奶保留的会多一些,比如B族维生素。但这个差异对于整个膳食结构来说微不足道,而且奶里的主要营养素钙和蛋白质并没有明显差异。

有种说法认为,巴氏奶对“生物活性成分”保留较好,典型的是乳铁蛋白,它是有免疫效力的。不过奶里的多数活性成分经过消化道的时候就会被破坏。

乳铁蛋白对于成人的意义有限,这个蛋白是黏膜免疫的一部分,人可以自己合成和分泌,在眼泪、鼻涕等分泌物里就有。

安全

两种奶的区别在于对微生物的控制程度

刚挤出来的牛奶因为可能携带细菌,不能直接饮用,都需要进行杀菌。巴氏奶采取的是杀菌工艺,常温奶采取的是灭菌工艺。对微生物的控制程度不同,这是两者的根本区别。常温奶采取的超高温杀菌方法,能完全彻底地消灭牛奶中所有的有害细菌,由于没有细菌,在密封包装后在常温储存时间最长达半年以上。

巴氏奶里含有微生物,但是没有致病菌,可以放心饮用,不过为了保证品质,巴氏奶需要一直储存在低温下。如果出现涨袋、鼓包、发酸、结块,意味着很可能运输、储藏过程中脱离低温环境,导致微生物繁殖了。

常温奶里因为没有微生物,

所以可以常温保存,也不用防腐剂。如果在家放过期了,可能会有结块现象,但实际上依然安全、可食用,我一般是用来揉面做馒头。

仅从产品安全性来说,巴氏奶和常温奶是同等安全的,但如果考虑到储存运输的要求,常温奶显得更“皮实”一些。

选择

两种产品适应不同的消费场景和消费习惯

巴氏奶的优点是有鲜奶的风味(也有人觉得是腥味),缺点是离不开冰箱,因此适合有规律饮奶习惯的人在家庭或办公室饮用。

巴氏奶适合冷饮或温饮,如果喜欢烧开了喝,那还不如选择常温奶,还便宜。

对于没有规律饮奶习惯的

人,常温奶和奶粉都是比较合理的选择。常温奶的优点很多,比如便于外出携带(差旅、踏青等),也可以用于馈赠亲友、看望病人等。

在餐饮业使用的牛奶绝大多数都是常温奶,国外餐馆制作咖啡、奶茶、甜点基本上都是用常温奶,国内也是这样。

通过营养强化、乳糖降解等技术应用,常温奶也给消费者提供了更丰富的选择。对于冷链不完善的三四线城市,常温奶可能是最放心、最具性价比的选择了。

需要提醒的是,国外进口的常温奶通常保质期都非常长,这是因为它需要把运输和通关的时间全部算进去。带来的一个后果就是,它的高温灭菌时间比较长,有时甚至因为“美拉德反应”,呈现浅黄色或浅褐色。这样的进口奶真不值得推荐,还不如选择国内生产的半年保质期产品呢。

>>上接08-09版

2.小餐饮,一般为传统餐饮的热食类、冷食类、生食类、糕点类、自制饮品等食品制售项目,及预包装食品、散装食品、特殊食品等食品销售项目。例如街边的炸鸡店、饮品店、主食厨房等。

3.小食杂店,一般为预包装食品、散装食品、特殊食品、食用农产品等食品销售项目,不从事食品现场制售活动。例如社区的小卖部等。

4.食品摊贩,不经营冷荤凉菜、生食水产品、裱花蛋糕、散装熟食、散装酒,保健食品、婴幼儿配方食品和特殊医学用途配方食品等特殊食品,以及区人民政府确定不得经营的类别。例如早高峰时段路边现场售卖鸡蛋灌饼、豆浆等食品的早餐车等。

问:小食杂店能不能现场制售,有网友因此担心一些小店的烤串、烤肠等热食将被限制,甚至将不容易买到煎饼等早餐,请问这样的理解是否准确?

答:(一)首先应明确小食杂店的定义,哪些类型的店面属于小食杂店,不能将所有售卖食品的小店都称之为小食杂店。小食杂店是指有固定经营场所,经营场所使用面积小于60 m²(含60 m²),依法取得营业执照,通过实体门店从事食品(含食用农产品)零售的经营者,但以连锁方式经营的除外。

小食杂店主要指社区的小卖部、售卖少量预包装食品的蔬菜水果店等。

(二)烤串、煎饼等街边从事食品即时加工、制作并直接向消费者销售的经营者,通常来说应为小餐饮店,而不能与小食杂店进行混淆。同时食品摊贩的早餐车也可以售卖早餐,并不会影响早餐的购买。

问:新规规定,小食杂店不得从事食品现场制售活动。小超市算不算小食杂店?小超市中的煎饼摊、糖葫芦还能不能继续经营?

答:(一)小食杂店是指有固定经营场所,经营场所使用面积小于60 m²(含60 m²),依法取得营业执照,通过实体门店从事食品(含食用农产品)零售的经营者,但以连锁方式经营的除外。

符合上述定义的小超市属于小食杂店范畴。

(二)小超市中,原来合法的经营项目,仍然可以在原有的许可有效期内继续经营。

问:《北京市小规模食品生产经营管理规定》要求,对于小食杂店实行负面清单管理,小食杂店不得从事食品现场制售活动。什么是现场制售?什么是正面清单?什么是负面清单?

答:食品现场制售是指具有固定经营场所,通过即时加工、制作、销售,向消费者提供食品的食品经营方式,一般分为食品销售环节的现场制售和餐饮服务环节的现场制售。

食品销售环节的现场制售主要为商场超市里现场制作的馒头、烙饼、肉饼、蛋糕等食品。餐饮服务环节的现场制售主要为在各种类型的餐饮店面里,消费者通过现场点餐直接消费,经营者现场制作后,直接向消费者提供服务型劳动的经营方式。两者的区别主要在于食品销售环节一般不提供就餐场所和设施,但是随着新业态的发展,越来越多的混合模式产生,食品销售环节也提供就餐场所,而餐饮服务环节出现经营者主要经营网络订餐,店面就餐场所减小的情况,两种经营模式的界线逐渐模糊,不再清晰划分。

正面清单:允许开展的食品经营活动。

负面清单:禁止开展的食品经营活动。

问:7-11、便利蜂、全家等便利店能不能允许现场制售?便利店里关东煮、自选档口中餐炒菜还能不能销售?

答:食品经营许可为依申请许可,申请人只要符合许可条件均可以申请。食品制售项目主要包含:热食类、冷食类、生食类、糕点类、自制饮品等。7-11、便利蜂、全家等连锁便利店如取得包含食品制售项目的食品经营许可证即可从事食品制售项目。

问:像稻香村、天福号、义利这种品牌食品店是否可以现场制售?

答:稻香村、天福号、义利等品牌食品店为连锁经营模式,不属于小食杂店定义的范畴。如果需要开展食品制售活动,应申请食品经营许可,经审查符合食品制售许可条件,发放相应经营项目的食品经营许可证,取得食品许可证后即可开展食品制售活动。

问:新政实施后经营者申请许可大约需要多长时间?

答:新政实施后小作坊和小餐饮店申请许可、小食杂店申请备案均为即时办理,申请材料齐全,符合发放条件的,当天办理,当天发放,将会缩短开办时间,减轻了申请人的时间成本。

问:新政实施后市场监管部门将有哪些相关措施进行监管?

答:这次《管理规定》的制定,优化了办事流程,精简了申请材料,但是并没有降低标准。首先是事中监管,在取得资格之后,30日内安排一次全项目监督检查,根据检查结果采取对应措施,严重违规的会撤销备案、许可。其次是事后监管,将小规模食品生产经营者纳入风险管理,按照双随机的要求开展监管工作,对在经营过程中发生变化,不符合小规模的定义、开办条件、出现违法违规行为的,坚决予以纠正、处罚。

网友朋友如果想更加详尽的了解《北京市小规模食品生产经营管理规定》的政策解读,可到北京市市场监督管理局官方网站查看政策解读全文。



这些食物助糖友好睡眠

□ 山西医科大学第一医院主任医师 陈还珍

保证良好的睡眠对代谢性疾病患者尤其是糖尿病患者至关重要,很多化学物质、氨基酸、酶、营养素和激素共同促进良好的睡眠并调节睡眠周期。食物中含有这些促进睡眠的物质,但只有一些高浓度含量的食物才可能影响人的睡眠周期。

杏仁含有高剂量的褪黑激素,而褪黑激素是一种帮助调节睡眠和唤醒周期的激素。杏仁还富含高脂肪且低糖和低饱和脂肪,是一种健康的晚间小吃。

温热的牛奶是治疗失眠的常用方法。牛奶含有四种促进睡眠的物质:色氨酸、钙、维生素D和褪黑激素。

猕猴桃有益于睡眠,这可能是因其含有许多促进睡眠的物质,包括褪黑素、花青素、黄酮类化合物、类胡萝卜素、钾、镁、叶酸盐、钙等。

洋甘菊是治疗失眠的传统药物。

核桃含有一些促进和调节睡眠的物质,包括褪黑激素、血清素和镁。

樱桃富含四种不同的睡眠调节剂:褪黑激素、色氨酸、钾和血清素。

多脂鱼是维生素D和ω-3脂肪酸的良好来源,这两种营养素有助于调节血清素,而血清素的主要作用是建立固定的睡眠和唤醒周期。

大麦苗粉富含多种促进睡眠的物质,包括GABA、钙、色氨酸、锌、钾和镁。

生菜和生菜籽油可以帮助治疗失眠和促进良好的睡眠。生菜的镇静作用是源于植物的正丁醇部分。

需要注意的是,在服用任何补充剂前,最好咨询医生,确保其不会与其他药物或补充剂发生相互作用或影响现有治疗。