



进口奶比本土奶好是误区？

进口奶比本土奶好？日前，在上海举行的首届中国奶业新鲜峰会及奶业D20峰会上，农业农村部食物与营养发展研究所所长、国家奶业科技创新联盟理事长王加启指出，国内消费者多“迷信”进口奶，但这是个误区。同时，记者发现，虽然包括光明、君乐宝、燕塘等在内的很多乳企近年纷纷发力低温巴氏奶，但目前国内低温巴氏奶占比并不高。因此，包括中国乳制品工业协会荣誉理事长宋昆冈等在内的多名业内行家表示，低温巴氏杀菌乳将迎来广阔的市场前景。

进口奶并非优于本土奶？

王加启在会议现场指出，国内消费者多“迷信”进口奶，但其实验室对进口奶进行连续三年的跟踪评价，发现进口奶并非优于本土奶，他现场边展示PPT边解释称，“国际上巴氏奶的糠氨

酸不超过12，但进口品牌巴氏杀菌奶中糠氨酸是75.4mg/100g、57mg/100g，它们的实质已经变了，起不到优质乳的作用。”此外，他还提到，实验室也对进口液态奶及国产优质液态奶进行了简单的颜色比较，“生乳的颜色、巴氏乳的颜色和UHT进口奶的颜色，从颜色上都能看出它显著的差异”。

王加启认为，进口奶之所以存在这样的问题，主要是包括高温加工、运输、保存在内的三个很大的难题需要克服。“这三个都是致命损伤的因素，所以从这个角度讲，我们依靠进口奶那是一个误区”。他指出，以乳铁蛋白为例，对温度很敏感，在牛奶中的乳铁蛋白超过100摄氏度基本上就没有了。而“优质乳工程”理念是优质奶产自本土。

事实上，在2017年，原农业部副部长、中国奶业协会会长高鸿宾也曾指出，有一些消费者是盲目消费进口牛奶，他们

以喝洋牛奶为荣，认为是一种必备的身份象征。实际情况是，生牛乳越新鲜越好是常识，并非越贵越好。

与此同时，记者在淘宝网查询到某款主打是澳大利亚原装进口巴氏鲜奶容量是1L，8瓶售价是430元，而且快递费是300元，营养成分表与某类似且各项指标均高过的另一款国产巴氏鲜奶全脂奶，250ml/8瓶售价是63.9元，运费是免费的。而常温液态奶方面，南都记者找到售价同样是99元的进口及国产两款奶，其中国产的250ml/24盒，进口是200ml/24盒，对比两款产品营养成分表，国产指标明显优于进口的。

国内液态奶消费低温巴氏奶占比低

当天峰会现场，记者还获悉，虽然包括光明、君乐宝、燕塘等在内的很多乳企近年纷纷发

力低温巴氏奶，但目前国内低温巴氏奶占比并不高。农业农村部畜牧兽医局副局长王俊勋指出，乳制品结构不适应消费多元需求的问题越来越突出。液态奶中，常温乳和巴氏乳的比例也不太相匹配，巴氏奶等低温乳制品的比重不到20%。

光明乳业董事长濮韶华在主题演讲中也提到，从发达地区的巴氏奶消费情况来看，鲜奶在其液态奶产业中占比为：加拿大99.9%、美国99.7%、英国99.5%、日本韩国98%、澳大利亚92.6%，而对比这几个国家的占比情况，我国鲜奶的占比仅为14%。他认为，美国、日本、韩国等发达地区的巴氏奶消费现状就是中国巴氏奶发展的重要未来。

中国乳制品工业协会荣誉理事长宋昆冈分析指出，在我们国家由于奶源分布不均衡，所以常温奶占据了市场绝大部分份额，低温巴氏杀菌奶的市场份额较小。根据协会的测算，2017年

低温巴氏杀菌乳的市场占有率约有15.2%，常温乳占84.8%。“低温巴氏杀菌乳，原来质量要求高，杀菌温度柔和，全程冷链保存，不仅能保持鲜乳的良好风味，还能最大限度的保护乳中的热敏感物质，如维生素、铁蛋白、免疫球蛋白等活性营养物质。所以在美国、欧洲、日本等乳业发达国家，低温巴氏杀菌乳占据了绝大部分市场的份额。”

宋昆冈认为，随着奶牛饲养的均衡发展，运输条件的改善，冷链条件的普及，低温巴氏杀菌乳将迎来广阔的市场前景。王俊勋也认为，随着人口的增长，城镇化的推进，人们生活水平的提高，对新鲜乳制品的消费需求在不断增长。巴氏杀菌乳等低温乳制品的发展还有很大的潜力。南都记者获得的统计数据显示，2019年25个省份50家乳品企业应用优质乳工程，巴氏杀菌乳年产量已经达到31.7万吨，占规模以上乳品企业的总量60%以上。

儿童挑食偏食影响心血管和血糖

儿童挑食偏食不仅会影响营养素的摄入，还会导致饮食质量下降，增加患心血管疾病和2型糖尿病的风险。近日，芬兰赫尔辛基大学国家卫生与福利研究所和爱沙尼亚塔图大学研究者，对芬兰和爱沙尼亚4000多名年龄在25~74岁之间的参与者进行了为期7年的追踪调查，考察其饮食习惯对生活方式相关疾病的影响。结果显示，挑食偏食在儿童和老年人群中

更常见，他们对膳食纤维、蛋白质和单不饱和脂肪酸摄入不足，而对饱和脂肪和盐的摄入量较大，这会提高血液中炎症标志物的水平，增加罹患多种慢性病的风险。

研究人员认为，多样化的均衡饮食对于增进健康能起到关键作用。如果及早干预不正常的饮食行为，比如儿童挑食，将有助于预防潜在的健康问题。

(中国妇女报)

营养偏方

玉竹沙参煲猪肉润肺

□ 广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏

干燥的冬季，人们常有咽干、皮肤干燥等问题。在此，推荐一款润肺利咽、顺气止咳、缓和燥气的汤方。取玉竹20克、沙参20克、罗汉果1/4个、陈皮1瓣、猪展（猪腱子肉）350克，食盐适量。陈皮浸泡切丝，猪展切块焯水备用。锅内加水煮沸，放入所有食材，大火烧开后小火煲1小时，调味即可。方中，玉竹味甘性微寒，归肺、胃经，能补中益气、润肺、生津止渴，适用于阴虚肺燥有热之干咳少痰、咳血、声音嘶哑等症状。沙参味甘、微

苦，性微寒，可养阴清热、润肺化痰、益胃生津，能补肝肺之阴而去其虚火。药理研究表明，沙参所含的物质能调节免疫力、祛痰、抗真菌。罗汉果性凉味甘，具有清肺利咽、化痰止咳、润肠通便的功效，素有“良药佳果”的美誉；陈皮顺气化痰。几味合用，能缓解咽干不适、干咳无痰、皮肤干燥等症状，适合冬季干燥气候饮用，也同样适合长期吸烟、熬夜的人群保健饮用。需注意的是，此汤性凉，寒性咳嗽以及气虚、阳虚体质者请勿过量饮用。

哪些人不宜食用山楂？

□ 北京市朝阳区中医医院副主任医师 王红蕊

寒秋最爱山里红，树树挂满红灯笼。酸甜适口开脾胃，活血散瘀心脑清。生津止渴可入药，消食化积肠道通。江湖郎中施妙手，冰糖葫芦显神功。

儿时最甜蜜的零食要数果丹皮和糖葫芦了，那时觉得吃一串糖葫芦，就没有什么事情是解决不了的了。用山楂制成的果丹皮，也是一种大众化食品。

山楂自古便是有名的“果子药”。山楂是我国的原产植物，已有3000多年的悠久历史。中医认为，山楂性味酸甘，

微温。归脾、胃、肝经。主治消食积，散瘀血，驱绦虫。治肉积，症瘕，痰饮，痞满，吞酸，泻痢，肠风，腰痛，疝气，产后儿枕痛，恶露不尽，小儿乳食停滞。消食健胃，行气散瘀。用于肉食积滞、胃脘胀满、泻痢腹痛、瘀血经闭、产后瘀阻、心腹刺痛、疝气疼痛、高脂血症。现代药理研究发现，山楂里含有山楂酸具有抗菌、抗炎、抗肿瘤、抗艾滋病病毒等作用。西班牙学者研究发现，细胞感染艾滋病的病毒，在丝氨酸蛋白酶作用下，会被释出扩散到其他细胞，山楂酸则能抑制丝氨酸蛋白酶的活性。山楂中的类黄酮成分能抗御对人体有害的自由基、强化细胞膜、使受损细胞再

生、保护肝脏、抗过敏、防血栓、调节免疫、抗炎、抑制癌肿、延缓人体衰老。山楂中的三萜类化合物，能扩张血管并增加血流量、防止心律不齐、降低血清胆固醇、抗炎等。山楂虽好，但是也有一些人食用时需要注意。儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及患牙病者不宜食用。脾胃虚弱者不宜多食。儿童在牙齿发育的时候，大量吃山楂对牙齿健康不利，吃完之后要记得及时漱口刷牙，以防损害牙齿。孕妇刚怀孕的时候，难免会有呕吐等反应，常喜欢吃酸的东西，这时不要选择山楂，因为其有破血散瘀的作用，能刺激子宫收缩，易引发流产。

岁数大就得少吃肉？膳食均衡最重要

不少人存在这样的想法，人老了大鱼大肉要少吃，否则肠胃功能弱消化不了。甚至有一些老年人干脆变成“素食主义者”，荤腥儿都不敢沾了。不过，北京市疾病预防控制中心的专家却表示，老人既不能无肉不欢，也不能谈肉色变，膳食均衡最重要。

疾控专家介绍，肉类含有丰富的优质蛋白质，是平衡膳食的重要组成部分。肉类富含人体所需的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及微量元素，是重要的优质蛋白质来源，对人体的

生长发育、生理机能调节及维持正常活动起着重要作用。如果老年人摄入蛋白质不足，会感到疲倦、虚弱，出现体重减轻、肌肉萎缩、血压低、贫血等症状，严重的甚至会造成浮肿、免疫功能低下、对疾病的抵抗力降低。此外，缺乏蛋白质会导致老年人肌肉丢失速度增快，严重时会影响肌肉正常功能，降低老年人活动能力，增加了残疾和丧失生活自理能力的风险。那么，老年人应该怎么吃肉呢？《中国居民膳食营养素参

考摄入量》指出：老年人的蛋白质供给量为每天每公斤体重1至1.5克。照此推算，一般来说，一个老年人每天补充60~70克蛋白质是最佳的。可见老年人要结合自身身体状况合理选择肉类食品。所以，为满足老年人蛋白质、脂溶性维生素、B族维生素、铁等营养素的需求，老年人需要每日适量吃一些肉类，包括水产品、瘦畜肉、禽肉等。同时肉类可以和富含优质蛋白质的大豆及其制品搭配着吃，膳食多样化，营养更均衡。(北青报)