

挑花了眼?

要看清是“酸奶”还是“酸奶饮料”

在资深营养科专家肖本熙看来,其实酸奶真正的分类是按食品安全国家标准,分成4类:发酵乳、酸乳、风味发酵乳、风味酸乳。

具体来说,发酵乳是直接生乳/乳粉杀菌发酵;酸乳则是以生乳/乳粉为原料,杀菌后接种嗜热链球菌、保加利亚乳杆菌发酵制作。发酵乳、酸乳是生乳/乳粉含量达98%~99%。

而在发酵乳、酸乳的前面,加了“风味”二字,则是指生乳/乳粉的原料量只要占比在80%以上即可,可在发酵前后添加其他成分,比如食品添加剂、营养强化剂、果蔬、谷物等。也可以简单理解为有“风味”二字的酸奶就是添加了东西的。

还可以按贮藏温度来分类,分为常温酸奶、低温酸奶。前者是生乳/乳粉经过发酵制作后,成品只需要常温保存的;后者则需要2℃~6℃低温冷藏。

“此外,希望大家知道的是,原料是生乳还是乳粉,其实营养成分差别不大”,肖本熙说,所以,不要看到产品标着“复原乳/奶”就担心。她提醒,反而要看清是“酸奶”还是“酸奶饮料”,是决定了你喝下去的奶成分达不达到80%。

怎么才算好酸奶?

最健康的酸奶味道是“酸”

那到底是怎么样的酸奶才算最好的选择?在专家看来,从营养的角度来看,成分最简单当然最好,即简简单单的发酵乳、酸乳,在配料表上的表述只有“生牛/羊乳(乳粉)+菌种”。

这样的酸奶是最健康、最本真的,但它很酸,这样的味道并不是人人都能接受。

“这样原味的酸奶要口感好,需要非常好的发酵工艺”,肖本熙说,像很多人自己在家做酸奶,哪怕用很好的牛奶和酸奶机,可能还是会出现入口过酸,需要配上糖、蜂蜜、葡萄干或其他果脯类食品才能吃下去的情况。

在购买酸奶时,如果担心原味酸奶/乳过酸的口感无法接受,又担心风味酸奶/乳添加物太多不利于健康,不知道如何选择时,专家建议最简单的方法就是看酸奶包装上的营养成分表。

首先看蛋白质,理论上蛋白质的比例越高越好,占比80%以上才能称得上是酸奶,而不是“酸奶饮料”。带“风味”二字的发酵乳或酸乳,配料表上每100克酸奶里蛋白质要求在2.3克以上,而“发酵乳”或“酸乳”,标示蛋白质含量则需要2.9g/100g以上,这个数值已经非常接近牛奶本来的蛋白质含量3%了。

其次看碳水化合物,理论上说酸奶并不会零糖,因为作为原料的奶,本来就有5%左右的乳糖,因此配料表上100克酸奶里,碳水化合物含量在5~7克,几乎没有添加糖;9.5克~12克是一般添加量;如果超过12克,那就要特别小心了。

还要看脂肪含量,一般生乳、乳粉作为原料,它本身就有3.5%的脂肪含量,如果没有额外添加,那脂肪成分占比一般每100克酸奶含脂肪3.5克左右。

了解了以上营养成分数据,再来看手中选购的酸奶,如果有所偏差,

酸奶几乎人人爱喝,然而市场上酸奶品种繁多,很多人不知道该喝哪种、哪种最健康。常温、低温、无糖、低脂、脱脂、高蛋白、高钙、0添加、原味……这样的前缀不断排列组合,再加上酸乳、老酸奶、发酵乳等品种名,简直让人眼花缭乱。

酸奶如何分类?怎么才算好酸奶?哪些酸奶适合哪些人群?酸奶如何健康喝?请听专业的临床营养专家来答疑解惑。

如何健康喝酸奶? 靠谱的指引来了

靠谱的酸奶饮用指引

指引1:建议尽量选择少添加的酸奶

最健康的酸奶是配料表里只有简单的“生牛/羊乳(乳粉)+菌种”,如果接受不了,为了改善口感,可选择风味发酵乳、风味酸乳,但还是建议尽量选择少添加的酸奶;学会看配料表,看营养成分表,不要被宣传语迷惑,从而误选标榜“低脂”“无糖”,实际上却疯狂添加蛋白粉、稀奶油、炼乳等成分的酸奶。有热量控制需求的减肥控重人士,更应关注营养成分表的“能量”项,将其列入每日能量摄入量考虑。

指引2:乳糖不耐受者可用酸奶代替

奶与奶制品是我国居民膳食指南推荐每日需要摄入的食物品种之一,建议每天摄入量液态奶类300克,如果有每天喝牛奶的习惯,酸奶摄入量也可计算入内。有的人确实乳糖不耐受,可将酸奶作为代替品,尤其是有的酸奶进行了乳糖分解。发酵乳和酸乳,其营养成分基本与奶无异。

指引3:冷藏酸奶可以“放暖”再喝

有的人喜欢有活性菌的酸奶,但受不了冷的口感,怎么办?专家指出,其实冷藏酸奶“放暖”再喝也无妨,可以在食用前2~4小时,将其从冰箱取出,放在室温环境,甚至可以用温水加快升温,酸奶的制作时发酵本来就需要近40℃。不过,这样的处理要注意,不能室温放置太长时间,以免杂菌繁殖导致变质吃坏肚子。

酸奶几时食用最佳?在专家看来,做早餐、餐后、作加餐都可以的,只要消化没问题,主要看个人习惯。有个特殊情况是,如果有胃胀、胃炎,不要空腹饮用酸奶,比如老人更宜在餐后半小时至2小时饮用。

用最佳?

做早餐、餐

是可以的,只

没问题,主要看

惯。有个特殊情

如果有胃胀、胃炎,

不要空腹饮用酸奶,

比如老人更宜在餐后

半小时至2小时

饮用。

(据《广州日报》)

你再看配料表,看到白砂糖等,就知道为什么碳水化合物多了,酸奶没那么酸;看到炼乳、蛋白粉、稀奶油等,就知道为什么脂肪与蛋白质量高了,口感又滑又纯,奶味浓郁了。

喝酸奶能减肥或缓解便秘?

不要对食物寄予这么大期望

不知从何时起,酸奶被当成一种减肥食物,在专家看来很不现实。

事实上,只要是酸奶,哪怕脱脂了,0添加,它也必定要有合标准的蛋白质、碳水化合物,因此不可能“0卡”“0糖”。如果减肥人士要将酸奶作为代餐,务必看总热量,建议选择发酵乳、酸乳类原味酸奶,可通过自行添加坚果等改善口感。切忌以为酸奶带了“酸”字就没有糖,0蔗糖并不等于0糖,否则以不合适的酸奶代餐,分钟可能超过25克/天的糖摄入量。

还有一些人将喝酸奶作为增强消化、缓解便秘的办法,尤其是低温冷藏酸奶。理由是发酵菌是活的,没被杀死,而且有的酸奶添加了双歧杆菌、嗜酸乳杆菌、干酪乳杆菌等益生菌,这些活菌到达肠道,可以帮助肠道“做操”。

专家指出,酸奶含菌,改善肠道功能,不太现实。因为酸奶作为食物,里面的菌一般会穿胃越肠而过,不会定植生长。摄入的益生菌能否通过胃酸的考验,达到肠道定植,与菌种和活菌数量有关,一般来讲,即使是好的益生菌菌株,每人每天必须摄取至少30亿~50亿个活菌才能充分发挥作用。我国标准规定,一般低温酸奶的活菌含量为100克含10⁶个。可见,每克至少含有100万个活性菌的酸奶,才算是及格的酸奶。一般酸奶的外包装上,都明确标有菌数,大家应选择菌数在1×10⁶个及以上的酸奶。

“我们不要对食物寄予这么大期望”,营养科专家肖本熙指出,真想缓解便秘,倒不如多喝点水,多吃全谷物、豆类及蔬菜水果等富含纤维素的食物。

白粥咸菜就是清淡饮食?

营养师教你清淡 饮食的正确姿势

在日常的工作中,经常遇到一些不管是术前、术后恢复期还是肿瘤、胃肠不适等等的患者,在听到临床医生告知要清淡饮食后,就开始不敢吃肉、蛋,不敢喝奶,甚至油盐不进,每天只敢吃一些白粥、煮得烂烂的碎青菜、清汤之类的。

错误地认为这就是“清淡饮食”,本就需加强营养的阶段,却过度节制,往往会带来更大的营养不良风险。

“清淡饮食”指什么?

清淡不等于无味、无油、单一,它是相对于“肥甘厚味”(可以理解为指油腻、甜腻的精细食物或者味道浓厚的食物)而言的。

科学的清淡饮食是指在膳食平衡、营养合理的前提下,注重食物多样化,做到粗细搭配、荤素搭配,口味清淡且食物易消化的饮食方式。

从营养学角度上说,清淡饮食可以很好地呈现出食物的原汁原味,减少食物营养成分的丢失。

食物多样化 没有任何一种食物可提供人体所需的全部营养,因此清淡饮食也应该做到食物多样化,主食应粗细搭配,副食应荤素搭配,这样才能保证提供全面、充足的身体所需营养。

少油 《中国居民膳食指南2016》建议:每天烹调油的摄入量控制在25克~30克。首选各种植物油,如花生油、橄榄油、茶油等,建议经常换着吃。

少盐 《中国居民膳食指南2016》建议:成人每日摄盐量应不超6克,特别注意的是隐形盐,如酱油、鸡精、咸菜、咸鱼、咸蛋等盐/腌制食物。尽量选择新鲜、未加工的食材。

少糖 《中国居民膳食指南2016》建议:每天添加糖的摄入量应控制在50克以下,最好不超过25克。日常生活中常见的添加糖是白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖等。

忌辛辣 辛辣食物虽可促进食欲,但对口腔及胃肠也有很强的刺激作用,易损伤消化道粘膜,增加胃肠负担,引起口腔溃疡、便秘、胃肠道等严重问题。

合理的烹饪方式 适宜选择蒸、煮、炖、焖拌等方法烹调食物,避免油炸、油煎食物,油腻食物难消化,会增加胃肠消化负担。

综上所述,清淡饮食也需要均衡饮食,不能矫枉过正,过度节制,更需要保证足够的能量和蛋白质的摄入,这样才能确保身体良好的营养状况,加速身体的康复。

“清淡饮食”适合谁?

相对适合老人、小孩,术前、术后恢复期、高血脂、肥胖、胃肠疾病、心脑血管疾病、肿瘤恢复期等患者,具体需根据实际情况来定。

通过以上的介绍,我们也就清楚了以下几个都是清淡饮食的误区,需要我们去避免。

只吃菜不吃肉 ≠ 清淡饮食
不放盐 ≠ 清淡饮食
餐餐天天喝粥 ≠ 清淡饮食
不吃油 ≠ 清淡饮食

(据中国好营养)