

俗话说“浓缩的都是精华”，这句话用在奶酪身上真的是再合适不过了。奶酪不仅营养丰富，而且香糯的口感又深受小孩子的喜欢，也成了很多妈妈给孩子选零食的优先选择。奶酪这小小的身体里浓缩了多少有益健康的营养成分？今天，咱们就一起来解析奶酪的营养密码。

奶酪，又名芝士，是生鲜乳在发酵剂与凝乳酶作用下发生凝固并经一段时间成熟而制成的乳制品，大约10kg的牛奶才可以浓缩为1kg奶酪。

奶酪中的蛋白质几乎可以完全被消化

7—17岁青少年若每天摄入1000毫克钙 缺钙可能性很低

牛奶是人体内钙的主要食物来源，浓缩的奶酪同样也是富钙食品。查阅《中国食物成分表》，可以发现每100g软乳酪含钙110mg，每100g干奶酪中钙含量799mg。

大家都知道，钙对健康非常重要，是构成骨骼和牙齿的主要成分，摄入适量的钙有助于骨骼健康。儿童青少年的发育过程中体格的生长是非常重要的，对钙的需求也因年龄而异。

按照我国营养居民膳食营养素参考摄入量（2013版）的推荐，7—17岁的儿童青少年如果能保证每天摄入1000—1200mg钙，那发生钙缺乏的可能性就很低了。按照儿童青少年的膳食指南，每日喝上300ml纯牛奶再配上一些奶酪，对提升钙的摄入量是非常有意义的。

奶酪中的蛋白质几乎完全可以被人体消化吸收

蛋白质是一切生命的物质基础，构成人体蛋白质的氨基酸有21种，其中9种必需氨基酸人体不能合成或合成速度不能满足机体需要，必须由食物提供。必需氨基酸种类齐全且配比符合人体需要的蛋白质被称为完全蛋白质，也就是我们常说的优质蛋白质，它既能促进儿童的生长发育，又能维持我们的身体健康。

在奶酪生产的成熟阶段，部分酪蛋白逐渐被分解为肽和游离氨基酸。许多生物活性肽因为通过蛋白质水解作用从母体蛋白释放后，才具有抗氧化、抗微生物、免疫调节等生物活性，因此奶酪中的蛋白质几乎完全可以被人体消化吸收。

尽管脂肪含量高但奶酪的益处大于风险

奶源的类型和奶酪的制作方法都会影响到奶酪中脂肪的含量。不同奶酪品种中脂肪的消化率也不相同，在88%—94%范围之内，消化率还是比较高的。当然高脂肪含量的奶酪容易让人联想到高能量、肥胖。其实一般肥胖最本质的原因是摄入能量高于人体消耗能量，与油炸食品、含糖饮料等高能量食物相比，奶酪的营养价值是远远高出很多的。

一般而言，奶酪脂肪中含有66%的饱和脂肪酸、30%的单不饱和脂肪酸。硬脂酸是奶酪饱和脂肪酸的重要成分，可迅速转化为单不饱和脂肪酸油酸C18:1。此外共轭油酸也是奶酪脂肪中的有益成分，具有抗癌、抗脂肪形成、抗动脉粥样硬化、抗糖尿病、抗炎等多种生物活性，适量摄入对人体健康有益。因此，适量摄入奶酪，对健康带来的益处远比起其带来的风险要更大一些。

熟过程中会合成B族维生素

奶酪在制作的过程中，浓缩了牛奶中大部分的脂溶性维生素，部分水溶性维生素如维生素B2、维生素B12、烟酸、叶酸等会随着乳清的损失而损失，但奶酪在成熟的过程中，由于微生物的合成也会在一定程度上弥补某些B族维生素的损失，如丙酸细菌在硬质奶酪中会合成大量维生素B12。

奶酪中也同时含有较同量牛奶更高的钙、锌、磷、镁等矿物质营养素。一小块奶酪可同时补充多种儿童生长必需的维生素、矿物质，方便快捷，营养又美味。

（徐维盛 中国疾病预防控制中心营养与健康所博士、副研究员）

家庭厨房常见四大问题

“科学三减”提升居民营养健康

我国居民油盐摄入量居高不下，糖摄入量持续升高，成为我国肥胖和慢性病发生的关键影响因素。而我们每日摄入的盐、油、糖的重要来源之一就是家庭厨房。但近年来，人们提到“减盐、减油、减糖”，却主要将目光放在了预包装食品和饮料上，忽视了与一日三餐密不可分的厨房和餐厅。

科信食品与健康信息交流中心对此在十个城市范围内展开了专项调查，发现家庭烹调常见以下几种问题。

问题一：烹调容易“重口味”

调查结果显示，家庭厨房最常用的烹调方法分别为“煸炒、爆炒”（63.89%）、“红烧、烩焖”（49.79%）、“煨炖、煲汤”（47.88%）。这些烹调方法可能会使用更多的盐、油、糖。虽然人们普遍认为煨炖、煲汤相对健康，事实上如果汤中浮油较多，也会导致油脂摄入过多。“凉拌”可减少烹调油摄入量，但在家庭厨房的出现频率仅为24.31%。此外，有17.18%人最常用的烹调方法是“煎、炸”，这种方式很容易摄入过多油脂，增加超重及肥胖风险。

对此，中国工程院院士陈君石建议，在家做饭多蒸、煮、白灼和凉拌，少煎炸。如果更加偏爱炒菜，要注意控制盐、油、糖的用量。喝汤时可以把表面的浮油撇掉。

问题二：吃咸菜、酱料过于频繁

咸菜、酱料是家庭常见的“隐形盐”来源之一，调查显示有两成消费者经常、甚至每天都以之佐餐。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强指出，咸菜、酱料中钠含量较高，如果餐桌上有这类食品，那么做菜时可以适当少放盐，或使用低钠盐、减盐酱油等产品。除了少吃咸菜，平时做菜时做到以下几点也有能帮助我们减盐：做凉菜时不要提前加盐腌制；炒菜时起锅前再放盐；放了鸡精味精就少放点盐。

问题三：部分家庭用糖调味频率高

调查显示，54.92%家庭在烹饪时使用糖调味，其中，用糖频率较高的家庭占比25.5%。

中国疾病预防控制中心营养与健康教育室主任刘爱玲认为，糖醋排骨、红烧肉、拔丝地瓜、锅包肉等菜品中含有较多的糖，不要经常吃；番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等酱料中一般也含有很多的糖，应当少吃。此外，喝杂粮粥、银耳羹、红豆沙、绿豆汤、牛奶、豆浆、咖啡等时喜欢加糖，做凉拌菜、炒菜时也常常放糖，这些调味习惯都会让你在不知不觉中每天摄入好几十克糖。日常家庭调味，尽量不要养成加糖的习惯。甜汤要少喝，做菜放糖最好限制在无明显感觉到甜味的程度。

问题四：控油意识不强

调查显示，近六成家庭烹饪时使用动物油，广州和川渝地区家庭用动物油频率较高。而使用限油壶帮助控油的家庭仅占三成。

国家食品安全风险评估中心主任李宁认为，使用限油壶有助于了解每天做饭用了多少油，建议消费者平时做饭要养成使用限油壶的习惯，而且要根据在家吃饭的人数和做饭频率来合理规划用油量；而动物油中相对含有更多饱和脂肪，摄入过多不利于健康，建议不要多吃，多选择大豆油、菜籽油、花生油、色拉油等植物油。

不止于“我知道”，更应该“我做到”

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯认为，合理膳食、“科学三减”是保证健康的基础，也关系到千家万户和居民整体营养健康状况。本次调查显示，目前我国消费者对饮食健康日益重视，但依然缺乏“科学三减”的科学指导。因此建议在政府指导下，社会各界共同行动，充分调动科学家、企业及行业等各方力量，加强“科学三减”宣传引导，促进消费者更关注营养健康、企业更积极进行产品健康升级，同时在未来制定“三减”相关健康政策时，以家庭厨房为中心，让“科学三减”真正地进入每个家庭厨房，更好地推进健康中国行动。（科信食品与健康信息交流中心）