

孩子爱吃的 奶酪棒营养吗？

奶酪,又名芝士,是牛奶经杀菌、发酵、排出乳清后浓缩而成的奶制品,也被誉为“奶黄金”。

近年来,随着儿童奶酪棒、奶酪片等产品的兴起,我国也掀起了奶酪热。奶酪棒也被家长们奉为“哄娃神器”,一度冲上了热搜。关于奶酪的营养价值和如何选购,也成为家长们最为关心的话题。

话题 1

什么是原制奶酪、再制奶酪和干酪制品？

干酪也就是原制奶酪,是用牛奶等直接发酵而成的,口感原汁原味,披萨、意大利面都会加原制奶酪,还可以配面包、饼干、葡萄酒。

再制奶酪是在干酪的基础上进行再加工,添加其他辅料制成的。根据最新发布的《食品安全国家标准再

制干酪和干酪制品》(GB 25192—2022),再制奶酪中干酪的使用比例应大于50%。

干酪使用比例在15%~50%之间的称为“干酪制品”或“奶酪制品”。换句话说,奶酪制品中的干酪含量相对少一些。

话题 2

吃奶酪棒补钙吗？

《中国居民膳食指南(2022)》建议儿童应该从小养成饮用牛奶、早餐吃奶酪、喝酸奶等习惯,目的就是增加了钙、优质蛋白质和微量营养素的摄入。《中国食物成分表》(第6版,标准版第二册)显示,每100g干酪中钙含量为799mg。目前,市场上儿童再制奶酪钙含量大约在148~725mg/100g之间,大家可以根据这个数据来控制奶酪的摄入量。

那是不是钙含量越高越好呢?一般来说,确实是钙含量高的好。但凡事都有个度,钙摄入太多会增加肾结石和心血管疾病风险。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)》对于4~6岁、7~10岁儿童钙的推荐摄入量分别为800mg/天和1000mg/天,而4岁以上各年龄段人群钙的最高可耐

受摄入量为2000mg/天,

为了迎合消费者对钙的认知需求,部分奶酪棒中会被添加钙强化剂,比如碳酸钙等。根据国标GB 14880要求,原制奶酪和再制奶酪中还可以额外添加250~1000mg/100g的钙。牛奶、奶酪中本身所含的钙是乳钙,吸收率高达62%~70%,相比于钙强化剂,更易于消化吸收。而且食用乳钙不会导致气胀、浮肿、便秘,是目前婴儿补钙的较佳来源。

目前,奶酪棒产品中干酪添加量有的达到80%,有的不到20%,来源于干酪本身的钙才是我们真正应该追求的。在挑选奶酪棒的时候,需要留意配料表,看看钙来源除了干酪本身,是否也有碳酸钙等营养强化剂。

话题 3

吃奶酪棒补充蛋白质吗？

奶酪富含丰富的优质蛋白,蛋白质约占干酪重量的8%~33%,而牛奶中蛋白质含量约为3.3%。奶酪棒等产品中,一般来说,也是蛋白质含量高的好。有部分生产者会在产品中添加浓缩牛奶蛋白、乳清粉或全脂奶粉等原料,一般来说,乳清蛋白更容易被儿童消化吸收,而加入的其他蛋白的实际消化率要低于奶酪本身所含的蛋白质。奶酪的发酵和成熟对自身酪蛋白有预分解作用,形成肽、氨基酸等小分子水溶性化合物,更容易被肠道吸收。

消费提示:配料表中蛋白质含量过高的话要关注是否有其他添加。

1.应该关注奶酪棒中干酪的含量,来源于干酪本身的蛋白质才体现出奶酪的价值,否则直接喝牛奶或奶粉就可以了,毕竟便宜啊。

2.不要过分迷信蛋白质含量,奶酪中的蛋白质含量本身已经比较高了,如果发现奶酪棒中蛋白质含量非常高,建议细看配料表,看看里面干酪的添加量是多少,有没有使用浓缩牛奶蛋白或全脂奶粉等富含蛋白质的原料。

话题 4

奶酪生产中食盐用得比较多,钠含量越低越好吗？

奶酪生产中加盐量因品种而定。大部分奶酪的盐含量为0.5%~3%,而蓝纹奶酪或白霉奶酪可达3%以上。可以说,大部分奶酪的含盐量都比较高,部分含盐量低的奶酪,通常是发酵时间非常短或保存期短的新鲜奶酪。

目前,市场上儿童再制奶酪的钠含量大约在190~1400mg/100g之间(1g钠相当于2.5g盐),而奶酪棒的钠含量大概在200~600mg/100g。

对于消费者来说,是否要一味追求低钠呢?

食盐是制作奶酪的重要原料,有六方面作用:第一,降低水分,促进乳清充分排除;第二,调节酸度,0.5%以上的盐含量可抑制乳酸菌活性,从而抑制奶酪酸度的上升;第三,改善组织状态和外观;第四,改善产品风味,食盐的加入量与成熟奶酪的香味之间保持平衡时风味最好;第五,控制奶酪孔眼形成程度;第六,抑制微生物生长繁殖,起到防腐作用。

因此,盐在奶酪的整个生产过程中起到关键作用,是其他添加剂难以替代的。

消费提示:过分追求低钠可能会影响产品中的奶酪用量

1.奶酪的制作需要加盐,奶酪棒中含有适量盐是正常的,过分追求低钠奶酪棒,可能导致成品中奶酪用量减少。目前,网上流行的钙钠比的概念,并不能反映奶酪中钙和钠的绝对含量。

2.奶酪作为含盐量较高的食品,在西餐中常作为佐餐、配料,有点儿类似中餐中常用的豆瓣酱、腐乳等调味品。企业针对中国人口味特点开发出了奶酪棒这一零食形态的产品,但它毕竟不是主食,在享受奶酪棒美味的同时,也应控制食用量。

总结来说,奶酪是牛奶的精华,全世界有几千种奶酪,每种奶酪独特的风味是其精髓,只要符合国家标准的产品都可以选择,喜欢的口味都可以选择。购买时多看看配料表和营养标签,并关注“干酪添加量”这一指标。当然,由于不同种类干酪的蛋白质、脂肪、钙和钠含量不同,也会导致相同干酪添加量的奶酪棒存在营养成分的差异。

最后要记住:全面的营养均衡不是单一食物(包括奶酪)能够解决的,还应该放到饮食搭配中去整体考虑,根据个体情况来选择。

(朱大洲 农业农村部食物与营养发展研究所研究员)

补钙壮骨 避免五大误区

众所周知,户外运动能够有效帮助人体吸收钙质,但近来秋深露重,人们外出运动、晒太阳的时间也逐渐减少。在气候寒冷的秋冬季节,要重视钙的摄入,但更要避免陷入补钙壮骨的误区。

误区一:喝骨头汤能补钙

其实,骨头汤的成分中含量最多的是水,其次是脂肪,并不利于补钙和骨折术后恢复。

据科学测算,一杯牛奶的含钙量约为250mg,而同样体积骨头汤的含钙量仅有5mg,悬殊巨大。而且,很多骨头汤经过长时间熬制后,骨头中的嘌呤成分大量溶解于汤中,对于尿酸高或痛风的患者来说也极不友好。所以,骨头汤虽然好喝,但并没有补钙奇效。

误区二:晒太阳越久越好

晒太阳可以促进人体皮肤合成维生素D,促进钙的吸收,起到增加钙摄入、抵抗骨质疏松的作用。但并不是晒太阳的时间越长越好,暴露在阳光下的部位越多越好。专家建议,每天头部和双手暴露在日光下30~60分钟,就足以帮助人体合成维生素D。

需要提醒的是,秋冬季节不要因为怕冷,就只在阳台或者其他地方隔着玻璃晒太阳,这样效果会大打折扣,因为即使是透明的玻璃,也会阻挡很多紫外线,影响维生素的合成。

误区三:补钙越多越好

在门诊经常会碰到患者询问:“大夫,多给我开几瓶钙片,我吃得,补得快。”其实,人体每天对钙的需求量是有限的,不是吃得越多,补得越快,摄入过量的钙反而容易诱发其他健康问题。

正常人体每日需要的钙元素约为800mg,对于儿童或老人来说,每日需要的钙元素约为1200mg。我们每天的食物中都含有钙质,并不需要每天补充钙片。盲目过量补钙可能导致体内的血钙量过高,增加肾脏的负担,同时也会增加钙盐的排泄,导致泌尿系结石的发生,并且增加心血管疾病的患病风险。如果确需补钙,一定要严格遵守医嘱。

误区四:有骨质增生说明骨质好

很多人对骨质增生,也就是通常所说的骨刺有认识误区。骨刺其实不是病,而是身体骨头和关节的一种老化,大多数骨刺不是患病的原因,而是患病的结果。也就是说,很多骨刺是人体发动自我保护、自我修复形成的。对于没有引起其他重要组织压迫或没有引起不适症状的骨刺,不需要处理。

长了骨刺,不代表骨质好、不缺钙,没有骨质疏松。想知道有没有骨质疏松症、需不需要补钙,要到正规医院接受检查,并在专业医生的指导下进行相关的预防和治疗。

误区五:对抗骨质疏松补钙就行

对抗骨质疏松,钙元素是基石,必不可少,但是光补钙达不到理想效果。钙剂的吸收需要维生素D的支持。所以,在预防骨质疏松症的过程中,医生会建议钙剂与维生素D同补,以增强效果。已确诊骨质疏松症的患者在治疗过程中,不能单纯补钙,有时需要在医生指导下搭配抑制骨流失的药物,以及一些必要的激素类药物和锻炼的辅助,才能达到治疗目的。

最后,如果出现多梦易醒、牙齿松动、佝偻驼背、不明原因腰背疼痛、腿抽筋等症状,建议去正规医院就诊,排查骨质疏松的可能。

(沈建成)