

# 你喝的是“真”酸奶吗？

酸奶，老少咸宜、口感舒爽。市场上的酸奶种类丰富，口味各异，除了经典的原味，还有草莓、葡萄、黄桃等各种水果味儿。酸奶的包装方式也多种多样，除了袋装，还有碗装、盒装等。什么样的酸奶才是好酸奶，消费者日常选购时又该注意些什么呢？

## 优势

酸奶是牛奶经乳酸菌发酵做成的产品，几乎保存了牛奶中大部分营养成分，经过发酵更容易被人体消化吸收。科信食品与健康信息交流中心科技传播部主任、副研究员阮光锋表示，与牛奶相比，酸奶在以下几个方面优势显著：

第一，酸奶保留了牛奶的优质蛋白、乳脂肪、钙和部分维生素。经过发酵后，牛奶中的部分乳糖、蛋白质和脂肪都会发生分解，更便于消化吸收。一般来说，200克酸奶最少能给人提供每天所需蛋白质的10%。

第二，酸奶对乳糖不耐受人群十分友好。所谓乳糖不耐受，是指由于乳糖酶分泌少，不能完全消化分解母乳或牛乳中的乳糖而引起的非感染性腹泻。日常生活中有人喝了奶就会胀气、拉肚子，就是典型的乳糖不耐受。有调查表明，我国11~13岁组儿童中，乳糖酶缺乏的发生率为87.8%，乳糖不耐受发生率为29%。

而酸奶在发酵过程中，乳糖会被分解成乳酸和其他有机酸，从而减少了乳糖不耐受的问题。乳酸菌本身

## 健康食品好处多

也会产生大量的乳糖酶帮助人体消化乳糖。因此，喝牛奶胀肚腹泻的人，也完全可以放心大胆地喝酸奶。

第三，乳酸菌消化乳糖之后，会形成大量乳酸。乳酸不仅使酸奶有清爽的酸味，还可以让酸奶形成细嫩的凝乳质地，促进胃肠蠕动和消化液的分泌，提高钙、铁、锌等多种矿物质的吸收率。

实际上，我国很多居民钙摄入量依然不足，而奶制品恰好是膳食钙的重要来源，酸奶中钙含量一般可达128毫克/100克。《中国居民膳食指南(2022)》推荐我国居民每天饮奶或相当量的奶制品300毫升以上，在摄入优质蛋白的同时，还可以有效地帮助人体补充膳食钙。

酸奶尽管多方面表现优秀，但毕竟是一种含糖食品，有些人因此担心喝酸奶会不会长胖？阮光锋解释说，酸奶中确实含有一些糖，主要分为乳糖和添加糖(调味)。一般来说，一盒200毫升的酸奶中添加糖的量一般不会高于20克。所以，只要适量食用，其实不用担心长胖。

## 保存

## 低温常温两相宜

买回来的酸奶标识上都标注了生产日期和存储方法，按照商标上的提示存放即可。

一般来说，酸奶中含有多种有益菌，如果温度过高，会导致酸奶中的菌群过于活跃，使酸奶快速发酵，大大缩短酸奶的保质期。而如果温度过低，则有可能会导致部分有益菌死亡，造成酸奶营养流失，影响其食用价值。因此，建议将酸奶放入冰箱冷藏保存。

阮光锋解释说，冰箱冷藏区的温度通常保持在0~10℃之间，温度既不算高，也不算低，不仅可以延长酸奶的保存时间，还可以最大化地保存酸奶的营养价值，最适合酸奶保存。

当然，并不是所有的酸奶都要求必须有较凉的环境。比如常温酸奶，不用放冰箱也可以保存6个月。阮光锋介绍说，常温酸奶又叫巴氏杀菌热处理酸奶，顾名思义就是经过巴氏高温杀菌的酸奶。高温杀菌过程会把酸奶中原有的活乳酸菌及其他活性菌种全部杀死，没有了活菌，即使在常温状态下，酸奶也不会继续发酵和变质。

不过，如果是炎热的夏季，就算是常温酸奶，储存时也应该避免受到太阳直射，特别是酸奶出现瓶身或袋子膨胀

时，说明酸奶已经在细菌作用下发生乳酸菌的二次发酵，这个时候不要再喝了。

无论是低温酸奶还是常温酸奶，都应尽快在规定的保质期内吃完。酸奶打开包装后，最好一次性喝完。如果喝不完，应该密封后放入冰箱冷藏室保存，否则极易变质。

(李建)

## 如何才算“真”酸奶

按照国家标准(GB 19302—2010发酵乳)规定，人们常说的“酸奶”分为4类，分别是发酵乳、酸乳、风味发酵乳和风味酸乳。也就是说，只要包装上“产品类型”一栏标识的是这4种中的任意一种，就都属于酸奶。不过，这些酸奶的“酸味儿”来源却不相同。

阮光锋解释说，其中，酸乳和发酵乳的差别在于，酸乳在发酵过程中只接种嗜热链球菌和保加利亚乳杆菌，发酵乳接种的菌种种类更多。而风味酸乳和风味发酵乳则以酸乳与发酵乳为基础，添加果蔬、谷物等其他原料。目前，市面上的酸奶口味创新很快，添加的原料也愈发丰富，除了新鲜水果的果肉、果汁、蔬菜、谷物，甚至还有玫瑰等鲜花等。

酸奶的品类如此繁多，选择哪种酸奶，除了个人的口感喜好，关键是要契合个人的膳食模式和体质需求。阮光锋建议，消费者可以留意以下3个方面：

首先，看配料表和食品标签。酸奶配料表的第一位应该是生牛乳或乳粉，这代表生产时其使用量最高，这也是酸奶营养价值的基线。如果配料表第一位是水，这代表其中蛋白质、钙等营养成分相对较少，还有可能含糖量较高。特别需要留意的是，如果食品标签上有“饮料”二字，比如乳酸菌饮料、酸乳饮料，那么就说明它们都不是酸奶，而是一种饮品。

其次，看营养成分表。蛋白质、脂肪和钙——消费者一般比较看重这3种营养成分在酸奶中的含量。食品安全国家标准要求每100克风味发酵乳中蛋白质含量最低要达到2.3克，脂肪含量最低为2.5克，在此基础上含量更高的相对更好。所以，消费

者可通营养成分表查看各个营养成分的含量，选择合适的酸奶。

最后，要结合自身需求。饮食最终目的是获得膳食平衡——不同食物的营养素含量不同，通过摄入多种食物组成的膳食，以便更好地满足人体对能量和各种营养素的需要。选择酸奶也要结合自己的需要。因此，对于想要控制体重的人群，因为要控制总热量摄入，可以选择低糖或使用代糖的酸奶。对于只是想满足味蕾或放松心情的人，只挑喜欢的口味就可以了。

## 常温酸奶与低温酸奶有何区别

从营养角度来讲，低温酸奶和常温酸奶最大的区别在于是否含有“活的乳酸菌”，其余营养成分没啥区别。如果为了获得乳酸菌的益处，建议选择低温酸奶。如果不需要活菌，常温酸奶更有市场优势。因为即便没有乳酸菌，酸奶中的蛋白质、钙和维生素仍然存在，所以对于那些因为种种条件无法冷藏，也不便购买酸奶的人如外出旅游的人来说，常温酸奶是更好的选择。同样的道理，如果肠胃接受不了冷饮，也可以将酸奶加热后再喝。

# 开学季收好这份返校饮食攻略

又到开学季，学生们又要重新适应学校的生活节奏。从悠闲的居家度假状态切换到紧张有序的校园模式后，如何确保学生饮食安全？请收下这份返校饮食攻略。

## 校外饮食需警惕 谨慎选择保安全

建议学校师生应尽量少去或不去校园周边用餐或购买零食。

一是如果确实需要在校外就餐时，应选择到持有《食品经营许可证》(相关证件在有效期内)的餐饮单位就餐，不到无证小店和街边小摊就餐。

二是如果确实需要通过网络订餐时，应选择合法合规的供餐单位，注意查看店铺的食品经营许可证和统一社会信用代码证/营业执照信息，特别要留意食品经营范围和食品经营许可证有效期等关键信息，且少订购高风险食品(如四季豆、鲜黄花菜、生食冷食类)，验收后尽快食用，并保留相关消费凭证，以备维权所需。

三是如果需要购买零食时，建议学生们要到持有有效《食品经营许可证》的食品经营单位购买，要查看标签标识，是否在保质期内，观察是否新鲜，包装是否完整无损、有无鼓包(胀袋、胖听)、有无颜色变化、有无出现异味等现象，不购买“三无”食品。

四是建议大家养成良好的卫生习惯，注意勤洗手，不偏食挑食，不暴饮暴食，不喝生水，不吃不洁食物，不吃新奇食物(如野果、野味)，以降低病从口入的风险。

## 校内饮食有保障 学校履责是关键

春季安全返校后，在家居生活和饮食上，还需要家长们的配合，为孩子的健康保驾护航。

居家烹饪：在家制备餐食时，应洗净双手，厨具和餐饮具等要清洁到位、分类摆放。挑选新鲜、卫生的原材料，认真清洗并做到烧熟煮透，凉菜要现做现吃。加工后的成品、半成品、原料应分开存放，避免交叉污染。

日常饮食：家长和学校应重视学生的一日三餐，谷物、肉类、蛋、奶制品和新鲜蔬菜、水果等搭配合理，保证能量、优质蛋白和膳食纤维的充分摄入。冷饮、冰淇淋等寒凉食品少吃或不吃，避免食用生食鲜肉制品、水产品等。零食可在两餐之间适当食用，睡前不吃零食，以免造成肠胃负担，引起失眠、龋齿等。

## 居家烹饪有讲究 日常饮食要均衡

学校要加强对学校食堂食品安全监管，加强场所清洗消毒和人员健康监测，消除可能存在的食品安全隐患。

开学前做好风险排查。要组织对学校食堂进行全面检查，完善卫生设施，按规定对相关场所、设施和餐用具进行维护、保养、清洗、消毒和保洁。全面检查库房和加工场所内的食品、食品添加剂和食品相关产品，及时清理处置过期、变质等不合格物品并做好登记。

注重加强人员管理。及时召集食品安全管理者和从业人员培训食品安全知识，强调落实食品安全责任，并加强对从业人员的健康监测和日常管理。

加强节约美德教育。在食堂醒目位置张贴节约标识、在菜单上标明食材分量，引导学生按需用餐，适量点餐，深入推进“光盘行动”。