

编者按:牛奶素有“白色血液”之称,它的营养价值较高、营养素组成比例适宜,且容易消化吸收,既能满足婴幼儿生长发育的全部需要,也是各年龄段人群的理想食品。科学喝奶对改善我国居民膳食结构和健康状况有着至关重要的作用。本期,让我们走进牛奶的世界,用一杯牛奶为合理膳食、健康生活添砖加瓦。

健康生活,从一杯牛奶开始

牛奶营养高 每日不能少

牛奶几乎包含人体所需的所有营养物质,被营养学家称为“最接近完美的食物”。牛奶中含有种类齐全的必需氨基酸,且氨基酸模式与人体蛋白质氨基酸模式接近,营养价值较高,是优质蛋白质的重要来源。牛奶中钙含量丰富,且是有机钙,吸收利用率高,是人体钙的良好膳食来源。每天喝牛奶可以补钙,促进骨骼生长和防治骨质疏松。

牛奶还含有乳铁蛋白、免疫球蛋白、益生菌及多种生物活性物质,能够增加机体的免疫力,降低中风风险,预防动脉硬化。牛奶中的益生菌,如乳酸杆菌和双歧杆菌等,能在肠道中“定居”下来,起到改善肠道健康,增加机体免疫力的作用。牛奶里的乳糖可以快速为人体补充能量且不会带来血糖负担,低聚糖可以促进肠道内的益生菌增殖,摄入牛奶及奶制品对肠道健康非常有益。

很多国家都把提高乳制品摄入量作为改善国民营养健康的重要抓手,世界卫生组织也把人乳均乳制品消费量列为衡量一个国家居民生活水平的主要指标之一。目前我国居民奶类食品消费和膳食钙摄入量处于较低的水平,提升乳制品摄入量,能够大大改善我国居民尤其是儿童的营养和健康状况。

《中国居民膳食指南(2022)》中建议每人每日奶类摄入300ml-500ml,可以选择早餐饮用一杯牛奶(200-250ml),午餐加一杯酸奶(100-125ml)。对儿童来说,早餐可以吃2-3片奶酪片,课间休息时喝一杯酸奶或牛奶。在交通不发达的地区,奶粉也是很好的选择。在草原、山区等地,奶酪、奶皮也是优质的浓缩奶制品,奶茶也可以选择,但要注意不要放太多盐或太多糖。



牛奶大家族 教你分清楚

高钙奶、鲜牛奶、花生奶、优酸乳、风味发酵乳……面对琳琅满目的奶类柜台,你是否“傻傻分不清”?其实,它们都是由奶牛所产的鲜乳汁或复原乳经过不同的方式及原料配比加工而成的乳制品,大致可分为纯牛奶、酸奶、调制乳和含乳饮料等四大类。

1. 纯牛奶——牛奶中的“主力军”

纯牛奶一般是以生牛乳为原料,经过必要的杀菌而没有进行其他加工处理的牛奶,分为低温奶和常温奶。

低温奶的学名是“巴氏杀菌乳”,也被称作“鲜牛奶”,采用低温巴氏杀菌法加工而成。在加工后,原奶中的有害微生物一般都会被杀死,但还保留了一些其他的微生物。这种牛奶从离开生产线,到运输、销售、存储等各个环节,都要在4摄氏度左右的环境中冷藏,保质期一般为7天左右。因此低温奶都会在超市冷柜中保存,购买后要尽快饮用,或者放入冰箱。

常温奶则没那么“娇贵”,通常在普通货架上摆放,或者一箱箱垒起来存放。常温奶也叫“灭菌乳”,是以生牛乳或复原乳为主要原料,采用135-150摄氏度超高温瞬时灭菌技术加热后迅速降温而成。常温奶不需冷藏,保质期一般在1-8个月,便于长距离运输,走进千家万户。但经历了超高温“考验”的常温奶,也损失了一部分营养价值。与常温奶相比,低温奶最大限度保全了天然活性物质,这些活性物质是牛奶中的精华成分,具有抵抗细菌等致病原入侵、激活体内免疫反应、维护机体健康等重要作用。

2. 酸奶——食物与微生物的完美结合

酸奶也叫发酵乳,是以鲜奶(或奶粉)和白砂糖为主要原料,

加入经特殊筛选的乳酸菌,在适宜温度下发酵而成的乳制品。酸奶也有常温 and 低温之分,常温酸奶在加工中,乳酸菌会被彻底杀灭,低温酸奶发酵后不需要灭菌,但为了防止乳酸菌不停生长,需要在冷藏条件下保存。

经过发酵后,酸奶中的乳糖、蛋白质和脂肪部分分解,更容易被人体消化吸收,是膳食钙和蛋白质的良好来源,比其他乳制品更适宜乳糖不耐受人群、消化不良的病人和老年人等饮用。酸奶中含有的某些特殊益生菌,如各种双歧杆菌、乳杆菌等,可以改善肠道健康,对人体健康益处良多。

3. 调制乳——根据需求可以百变

调制乳是在不低于80%的生牛乳或复原乳的基础上,添加食品添加剂、营养强化剂或其他原料,经灭菌罐装制作而成的产品。从营养角度看,一些风味型调制乳因添加了调味剂等,导致蛋白质等营养成分可能被稀释,如咖啡奶、花生奶、水果香味奶等。但也有些营养强化型、营养素调整型的调制乳,将某些营养成分或功能进行了改善,使乳品更符合人体的需求,比如高钙奶适合补钙人群饮用,低乳糖奶符合乳糖不耐受人群的需求。

4. 含乳饮料——味道好但营养少

含乳饮料大部分是由稀释后的牛奶、糖、麦精、营养强化剂、食用香精、水等调配而成,其中牛奶成分少、糖分较多,且酸度甜度好,因此其作用更多的是满足味蕾,而不是满足营养需求。对于成长中的儿童来说,这些饮料不仅无法提供太多营养素,里面的添加剂还可能影响身体健康。所以,儿童、糖尿病患者等人群不宜饮用含乳饮料。

牛奶怎么挑 牢记这三招

既然牛奶种类如此多样,那么在日常生活中,该如何挑选营养健康且适合自己的牛奶呢?第一步,看配料表。最基础的牛奶配料只有生牛乳,有一些牛奶添加了维生素D,也是可以选择的。市面上常见的高钙奶含钙量高,但并不容易被人体吸收,为了改善口感,有些高钙奶还会添加增稠剂和香精,购买时需要谨慎。调制奶首先要看标识,如果牛奶含量达不到30%则不属于奶制品,只能算含乳饮料。

第二步,看营养成分表。主要关注三项指标:蛋白质、脂肪和钙含量。正常纯牛奶的蛋白质含量在3%左右,如果蛋白质含量不足1%,则说明含奶量很少。全脂牛奶脂肪含量一般在3%左右,低脂牛奶脂肪含量不能超过1.5%,脱脂牛奶脂肪含量则更低,不能超过0.5%。一般100ml牛奶或奶制品中含有钙100mg以上。

第三步,根据个人需求选择。购买方便且家里有冰箱等冷藏设备的人群,建议选择巴氏奶和低温酸奶。购买不方便或家里无冰箱等冷藏设备的人群,建议购买常温奶。对于健康人群来说,正常选择全脂牛奶更好,需要严格控制脂肪摄入量的人群,可以根据自身需求选择低脂牛奶或脱脂牛奶。乳糖不耐受的人群可以选择酸奶或者其他经过处理后降低了乳糖含量的牛奶。

此外,一些消费者迷信“洋奶”,觉得进口奶肯定比国产奶好,其实并不科学。农业农村部奶产品质量安全风险评估实验室(北京)连续三年在国内20多个大中城市的超市内,对国产液态奶和进口液态奶进行抽样评估和比较研究,结果表明:安全方面国产奶不输进口奶,品质方面国产奶明显优于进口奶。这是因为,天然活性营养是牛奶真正的核心价值,也是牛奶被誉为“最接近完美食物”的关键所在。而进口奶漂洋过海来到我国会出现三大短板:加工温度高、运输距离远、贮存时间长,这些都会破坏牛奶中的活性营养物质。进口奶在生产国可能是优质奶,但是出口到我国,再几番波折到达消费者手中,品质就会大打折扣。由此可见,想喝优质奶,还是选择本土奶。



牛奶小秘密 早知早受益

如今,牛奶在生活中十分常见,已经是我们的“老朋友”了。但很多人对牛奶的认识还是存在误区。记者搜寻了一些常见问题,邀请营养与食品卫生学博士、农业农村部食物与营养发展研究所副研究员唐振闯为我们提供权威解答。

1. 水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶比普通牛奶更有营养吗?

水牛奶、牦牛奶、羊奶、骆驼奶与牛奶中的蛋白质、脂肪、钙等营养素含量虽有差异,但差别没有很大,或者说各有千秋,它们都是优质蛋白质和钙的重要来源。因此,选购奶制品应根据自身营养需要,并综合考虑口味、价格、便利性等因素。

2. 牛奶可以代替白开水送服药物吗?

对部分药物而言,用牛奶代替白开水送服药物具有减少对胃肠的刺激、促进药物吸收的作用。但对于大多数药物来说,牛奶中的某些营养物质容易与药物发生化学反应,不仅降低药效,还可能对身体造成危害。因此,为了保险起见,服用药物时最好选择白开水,服药前后1-2小时内最好不要喝牛奶。

3. 喝奶有最佳时间吗?

对于平时没有喝奶习惯的人群来说,一天中任何时间喝一杯适合自己的牛奶都可以获得健康收益。对于具有喝奶习惯的人群来说,建议在早餐中加入一杯牛奶。

4. 空腹可不可以喝牛奶?

可以,除了乳糖不耐受人群,空腹喝牛奶并没有什么问题。只不过饮用牛奶时搭配一些碳水化合物,更有利于牛奶营养物质的吸收。

5. 常温奶保质期长就是添加了防腐剂吗?

不是,常温纯牛奶保质期长是因为它采用了超高温灭菌

方式,几乎能杀灭包括芽孢在内的全部细菌,并采用高阻隔材料包装,能有效阻挡外界细菌侵入。

6. 有奶皮的奶更有营养吗?

不是,当牛奶加热到一定程度,其中的脂肪上浮,吸附牛奶中的蛋白质后会形成一张膜,也就是奶皮。现代工艺技术会将脂肪球打碎,奶中的脂肪变得细小均匀不易凝结,难以形成奶皮,但并不意味着牛奶的营养减少了。

7. 刚挤出来的牛奶就是最好的吗?

不是,现挤出来的牛奶容易受到污染,而且没有经过专业检测,食品安全风险比较高。所以,现挤的牛奶不经过杀菌消毒处理不建议直接饮用。

8. 酸奶越酸越有营养吗?

不是,产品包装上的营养标签才是判定营养价值的标尺。酸奶的酸度和营养并无直接关系,酸奶的酸度来源,是乳酸菌利用乳糖代谢产生的乳酸,与发酵剂的菌种和发酵时间有关。

9. 喝牛奶可以解辣吗?

可以,因为辣椒内含有的辣椒素是亲脂性物质,牛奶内的脂肪正好可以和辣椒素结合,起到缓解辣的作用。且牛奶中还含有酪蛋白,也具有一定解辣作用。

10. 喝全脂乳会发胖吗?

不会,一个成年人每天需要约2000千卡热量,一杯250ml全脂乳中的热量大约为160千卡,其中乳脂含量约8g,远低于零食或炒菜时使用的食用油中的脂肪含量。所以适量饮用全脂乳,是不会导致发胖的。

