

这些乳制品认知误区

你还傻傻分不清吗?

乳制品是一种营养成分丰富、组成比例适宜、易消化吸收食品,在抗击“新冠肺炎疫情”的非常时期,作为保障基本营养需求和增强机体免疫力的食品得到众多专家的认可和消费者的喜爱。

牛奶、酸奶、奶酪、奶粉……当下,我国乳制品品类日渐丰富的同时,越来越多地消费者将目光从简单的产品消费转向更为明确的了解认知。牛奶适合所有人群饮用吗?“零添加”的乳制品是否更健康?喝酸奶有改善肠道微生物环境的作用吗?……

为了解答广大网友和民众的疑问,提高消费者对乳制品的科学认知,近日,中国乳制品工业协会、国际乳品联合会中国国家委员会与中国食品辟谣与科普联盟联合主办题为《明明白白消费,安安心心选购 专家解读乳制品消费误区》线上直播,此次活动,邀请了五位行业知名专家为广大消费者答疑解惑。



牛奶适合所有人群饮用吗?

专家:人群不同选择不同

牛奶适合所有人群饮用吗?对此,解放军总医院第八医学中心营养科主任、北京市健康科普专家左小霞解释:一般大多数健康人都可以喝奶,但健康人群某一阶段不太适合。比如刚做完手术的人一般不饮牛奶,容易引起腹胀;肾结石患者晚上睡觉前不适合服用;服用抗结核药物时不要和牛奶同时服用,可以间隔一个半小时;肥胖人群、糖尿病人群,建议选择低脂奶或脱脂奶,酸奶选择无糖酸奶。酸奶推荐餐后服用,如果空腹,胃酸会杀灭有益菌,所以建议餐后喝。

对于青少年群体,左小霞建议,每天食用400—500g乳制品比较适宜,并且建议饮用全脂奶,含有脂溶性维生素,促进身体健康发育。青少年如果有肥胖问题可以选择低脂奶。孕妇也需要及时补充乳制品,但是一定要控制好量。

“一般来讲只要身体没有特殊问题的人群都可以食用乳制品。有一个说法‘一生不断奶’,牛奶含有丰富的蛋白、钙、矿物质,适合大多数人饮用。”左小霞说。

“零添加”的乳制品是否更健康、品质更好?

专家:不一定

目前,乳制品市场中有不少产品标称“零添加”,是否“零添加”的乳制品更加健康、质量更好?对此,中国农业大学食品学院营养与食品安全系主任范志红进行了解答。她表示,合法的食品添加剂在规定用量内,可以改善食品的口感、口味和营养成分,所以食品添加剂不等于一定有害。乳制品中添加不添加其他成分不能完全决定产品质量,不同产品

有不同标准。根据我国的法律法规,有些乳制品必须零添加,如巴氏奶。而另外有些产品,不加配料就无法制成,如可可奶。

范志红说:“乳制品中的添加剂首先要符合国家相关标准,其次还要做到不欺骗消费者,要告诉消费者加了什么、加了多少,对营养成分有什么影响,消费者有选择的权利。”

此外,范志红还谈了植

物饮品与牛奶的区别。

范志红认为,目前还没有能够百分之百替代牛奶营养价值的产品。她将植物饮品豆浆与牛奶进行了对比,豆浆中的钙含量远低于牛奶,也不含有维生素A、D,但豆浆中却含有膳食纤维和大豆异黄酮等牛奶中没有的成分。“所以植物饮品和牛奶没有说哪个更好,关键在于消费者需要什么营养成分。”范志红说。

正常喝牛奶会长胖吗?

专家:并不会

喝牛奶长胖这个问题一直困扰着很多爱美的女孩子。那么喝牛奶到底会不会长胖?中国农业大学食品科学与营养工程学院教授、博士研究生导师毛学英表示,适量饮用牛奶并不会长胖。《中国居民膳食指南》中建议国人每人每天食用300g乳或等量乳制品。

“从能量的角度来讲,我们300ml全脂牛奶提供的能量大概是800—900千焦,成年人每天需要8万到1万千焦,300毫升牛奶提供的能量仅相当于一天的10%左右;从含量来看,300毫升牛奶脂肪含量仅10克,每天需要的脂肪也有50—60克的脂肪,因此合理调配膳食正常饮用牛奶的情况下是不会变胖的。”毛学英表示,有些人认为牛奶当中的脂肪会有其他不好的作用,比如引起胆固醇高等,但其实牛奶中胆固醇的含量很低,比我们常用的畜禽肉以及猪肉中的胆固醇含量还低,这种脂肪在人体内有很多好的作用。

对于老年人喝牛奶容易便秘的疑问,毛学英表示,随着年龄增长,摄取一定量食物后胃肠功能下降会表现出便秘,不一定是牛奶引起的。中老年人可以选用含有低聚糖、膳食纤维的中老年配方粉,或酸奶、干酪,有助于消化吸收,也不会对肠胃造成过多负担。

此外,专家还对喝酸奶有改善肠道微生物环境的作用、符合中国婴幼儿配方粉标准的这类产品更适合中国宝宝等消费者疑问作出了肯定。与会专家一致表示,希望更多的消费者能够形成每日食用乳制品的良好习惯,学会了解乳制品知识,选择适合自己 and 家人的乳制品,助力自身健康和国民身体素质的提升。

(沈美)

据新华网

调制乳、调制乳粉、含乳饮料是乳制品吗?

专家:仔细辨别

目前,我国乳制品品类极大丰富,消费者如何辨别哪些产品属于乳制品呢?

对此,国际食品微生物标准委员会委员、国家食品安全风险评估中心标准二室主任王君表示,调制乳和调制乳粉仍然是乳制品。我国调制乳标准规定,以不低于80%的生牛(羊)乳或复原乳为主要原料,添加一些其他原料生产出来的产品就是调制乳;调制乳粉国家也有

专门的标准,牛乳粉或羊乳粉达到70%以上,同时可以添加其他的一些成分。但值得注意的是,含乳饮料属于饮料类而不是乳制品,这类产品中乳含量比较低,不属于乳制品的范畴。

在我国,奶畜养殖严重不平衡,北多南少、西多东少,为了保障市场供应,满足广大消费者对乳制品的需求,有的企业使用复原乳生产乳制品,对于复原乳是不

是“垃圾”食品?中国乳制品工业协会理事长宋昆冈表示,生产发酵乳、调制乳,使用复原乳做原料,比用生鲜乳多一次杀菌过程,但对营养素的破坏是轻微的。

“目前,用复原乳的产品主要是发酵乳、调制乳(有些产品仅是部分使用复原乳),国标规定这两类产品的原料是‘生牛(羊)或乳粉’。所以复原乳是乳制品。”他说。