

既要喝够 又要喝对

关于牛奶的疑问

众所周知,喝牛奶不仅有利于儿童青少年的成长发育,还有助于成人的骨骼健康。想简单喝个纯牛奶,却容易被市场上种类繁多、名字各异的牛奶“整懵”,究竟如何选择适合自己的牛奶?了解以下问题,买牛奶就再也不会迷茫了。

买牛奶 选常温还是低温?

有时间经常买牛奶,有条件冷藏,对牛奶风味要求较高的人,选低温奶。

没时间经常买牛奶,没有冷藏条件,喜欢促销时囤货的人:选常温奶。

常温奶(超高温灭菌乳)是采用超高温瞬时灭菌技术生产加工,并灌装入无菌包装内的牛奶。由于杀菌温度比较高,虽然牛奶中的蛋白质和钙等营养素不会损失,但是叶酸和B族维生素会有损失,牛奶的风味也会出现细微变化。经过高温杀菌,牛奶的清甜味道会变淡,味道更浓烈,有的人觉得“有怪味”,有的人反而更喜欢这种“浓烈”的风味。

常温奶通常采用无菌复合纸包装,无需冷藏和防腐剂就可以使牛奶在常温下保存较长时间。

间。

低温奶(也就是鲜牛奶)通常指巴氏杀菌乳。与常温奶相比,巴氏杀菌乳的灭菌温度相对较低,因此其风味口感、维生素保留得相对更好。

此外,牛奶中的一些对热敏感的生物活性物质,例如乳铁蛋白等,保留得也更多一些。但就补充蛋白质和钙而言,常温奶和低温奶区别不大。

低温奶保质期短,一般为2—8天,需要放冰箱里冷藏,适合平时方便购物和冷藏食物的人。如果条件不允许,买常温奶即可。

如果直接饮用,低温奶能享受到更清甜的牛奶风味。

如果用牛奶做烹调、烘焙或者做咖啡,味道浓厚的常温奶更适合。

巴氏奶 更新鲜、营养更高吗?

一般来说巴氏奶是更新鲜的。与常温奶相比,巴氏奶的大部分营养素,例如蛋白质、钙等没有差别。但整体而言,巴氏奶营养价值相

对更高。

做巴氏奶要求杀菌温度低,对牛奶本身的基础条件要求比较高,因此一般都是最好的奶源用来做新鲜的巴氏奶。

复原乳 牛奶兑水了吗?

复原乳,简单说就是用奶粉加水兑成的牛奶——不是牛奶兑水,而是奶粉兑水。

中国的产奶区比较少,奶源比较少,原奶的价格比较贵。因此,从国外进口奶粉再

复原变回液态奶,是一个较为经济的办法。但是这种复原乳风味确实差很多,因此往往会加入糖和其他东西调味,最典型的就是不少人小时候爱喝的“旺仔牛奶”。

什么样的“奶” 兑了水?

如果包装上标明“乳饮料”几个字的,就是兑了水的牛奶。因此,在购买相关产品时,一定要仔细阅读商品包装上的说明。

学生奶 最适合孩子吗?

作为专供在校生饮用的牛奶,学生奶不在市场上销售。中国实施“学生饮用奶计划”的基本原则是安全、营养、方便、价廉。因此,平时给孩子喝市场上能买到的纯牛奶即可。

高钙奶 是否更补钙?

首先,要看自己是不是很缺钙;其次,看看高钙奶里加的是什么钙。

牛奶本来就富含大量的钙,每100克牛奶大约有100毫克的钙。高钙奶每100克牛奶中至少要含120毫克的钙,其实也没有高出多少。

牛奶中天然存在的乳钙吸收率非常高,可有的企业为了节省成本,在“高钙奶”中加入的钙是碳酸钙,人体对这种钙的吸收率比较低,与牛奶放在一起,存在意义就更弱了。如果要买高钙奶,可以选择添加乳钙的产品。

什么 是特浓奶?

一般来说,特浓奶就是浓缩的奶。这种奶的蛋白质含量更高、奶味更香浓,但是要注意,脂肪含量也更高。不过也有厂家贴心地把特浓奶的脂肪去掉一部分,因此购买时要注意营养标签。

蛋白质越高的牛奶 越值得买吗?

注意了!牛奶90%以上都是水,不能指望喝牛奶来补充蛋白质。普通牛奶每100克含蛋白质3克,即使一些高蛋白牛奶能达到每100克牛奶含蛋白质5克,按照中国营养学会推荐每天喝300克牛奶计算,这样也远比普通牛奶多摄入6克蛋白质,还不如多吃一口肉。

不过,如果高蛋白质的牛奶是原生的,不是浓缩出来的高蛋白质,确实能说明牛奶的奶源是不错的,依然请按自身的经济状况来选择吧。

什么是 零乳糖牛奶?

零乳糖牛奶是去除了牛奶中乳糖的奶,适合乳糖不耐受的人。很多人对“乳糖不耐受”并不陌生,乳糖不耐受的人喝完牛奶会出现产气、打嗝甚至腹胀、腹泻等状况。

牛奶中的乳糖含量约为4.5%,现代工艺已经可以降低或者去掉牛奶中的乳糖,低乳糖奶中乳糖含量≤2%,无乳糖的乳糖含量为≤0.5%。如此一来,有乳糖不耐的人也可以喝牛奶了。

需要注意的是,牛奶中的乳糖并不是凭空消失了,而是一分子乳糖经过降解后生成了两分子单糖。因此需要提醒糖尿病患者,零乳糖牛奶的升糖指数会更高,不适合糖尿病患者。

有机奶 值得买吗?

有机奶是按照有机标准生产的奶。有机奶的安全性更高,但是营养成分并不比普通牛奶更高。

需要提醒的是,有机奶会比普通牛奶贵不少,请按自己的经济状况进行选择。

(吴佳)

据《人民日报海外版》

低脂脱脂奶比 全脂奶更好吗?

饮奶量很大、需要严格减肥的人,可以选择低脂奶。

中国居民膳食指南并没有对低脂或者脱脂奶做特别的推荐。对于普通人,不建议选择低脂奶或脱脂奶。如果去掉牛奶中的脂肪,就会丢掉85%以上的脂溶性维生素。而牛奶中的维生素A和维生素D都是中国人比较容易缺乏的维生素。同时,牛奶脂肪并不全是饱和脂肪,它还含有一些有益的脂肪酸,比如共轭亚油酸。

减肥的人可能会纠结喝牛奶是否会长胖,这主要取决于牛奶摄入量。如果每天按照中国居民膳食指南推荐,喝300克全脂奶,按脂肪含量3.1%计算,通过牛奶摄入的脂肪为9.3克;如果换成脱脂牛奶,按脂肪含量0.5%计算,约摄入脂肪1.5克。因此,把全脂奶换成脱脂奶也就减少了7.8克脂肪,不到1汤匙炒菜油的量。