



孩子爱吃的奶酪棒

营养吗?

需要弄懂这几点

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,今天我们一起剖析剖析吧。

话题一

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(再制干酪)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》(GB25192—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。

话题二

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GB14880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,是碳酸钙和葡萄糖酸钙的2.5倍,是乳酸钙的1.75倍。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。

消费提示:应该关注奶酪棒中干酪的含量。

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。我们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。

话题三

吃奶酪棒补充蛋白质吗?

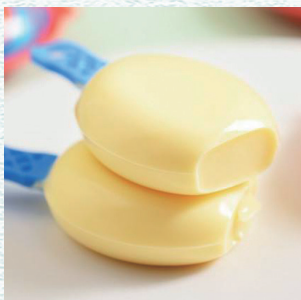
奶酪富含丰富的优质蛋白,蛋白质约占干酪重量的8%—33%,而牛奶中蛋白质含量约为3.3%。奶酪棒等产品中,一般来说,也是蛋白质含量高的好。

有部分生产者会在产品中添加浓缩牛乳蛋白、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。



跟着新版膳食指南喝对牛奶

近期,《中国居民膳食指南(2022)》发布,其中提出了平衡膳食八准则,重点推荐每天摄入相当于300—500g的奶及奶制品。而在上一版中国居民膳食指南中,对奶制品的推荐是“相当于每天液态奶300g”。

充足饮奶一日勿缺

提及摄入奶类的重要性,北京大学第一医院临床营养科副主任医师窦攀介绍,成年人每天要补充800毫克钙,7—18岁的儿童青少年、孕妇和乳母、50岁以上的中老年人等人群的奶类需求量也高于一般人群。然而,中国居民平均每日钙摄入量不到推荐量的一半。牛奶及其奶制品中钙含量高、钙的吸收利用率高,是钙的良好膳食来源。因此,充足饮奶可以提高居民钙的摄入量。

“此外,牛奶还富含优质蛋白质、钙、磷、维生素A、维生素D和维生素B2等,含有乳铁蛋白及多种生物活性物质,在促进生长发育、增加人体蛋白储备等方面能够发挥重要

作用。”窦攀说。

北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科主任医师孟捷表示,中医认为,牛奶是一种介于寒凉性与温热性之间的平性食物,有些人之所以饮用牛奶后会出现腹泻症状,主要是乳糖不耐受导致的。因此,牛奶没有性寒说,应该按照膳食指南推荐量饮用。

“对于乳糖不耐受的人群,可以把普通牛奶换成舒化奶或酸奶。”孟捷说。

“牛奶致癌”是误读

在民间,有一种“牛奶以及奶制品致癌”的说法流传。对此,北京大学肿瘤医院营养科主任医师彭智表示,所谓“牛奶致癌”源于国外报道的一项动物试验,即用含酪蛋白的

饲料喂养患癌老鼠,可增强黄曲霉毒素对大鼠的致癌作用。

彭智说,传播“牛奶致癌”完全曲解并误读了该实验,意在误导中国消费者减少牛奶和奶制品的消费,不符合当前的营养指导原则。

窦攀介绍,摄入奶及奶制品可促进骨密度增加。更有研究显示,奶及奶制品可以降低结直肠癌、高血压发病风险。

窦攀说,牛奶并不是导致乳腺癌发生的危险因素,与其跟牛奶较劲,不如改变一下运动不足、高脂饮食等不良生活方式。

肿瘤患者提倡这样吃

“营养不良是恶性肿瘤患者常见的并发

症之一,而牛奶是补充蛋白质的重要方式之一,在允许的条件下,应该足量补充。”彭智强调。

彭智表示,肿瘤患者应适当增加蛋白质丰富的食物,如鸡蛋(整蛋1个+2—3个蛋清/d)、牛奶及其制品300—500ml/d(酸奶优先,低脂奶可增加至500ml/d)、瘦肉50—100g/d(红肉、白肉换着吃)、豆制品100g/d(素食者可增加至200g/d)的摄入。

蛋白质构成人体的组织细胞及多种重要生理活性物质,是维持机体免疫防御功能的物质基础,具有胶原蛋白的支架作用、血红蛋白的运载作用等。对人体而言,摄入肉、蛋、奶、豆类等富含蛋白质的食物是十分重要和必要的。

(孙红丽)

据人民网

(朱大洲)

据《北京青年报》