



既要喝够 又要喝对 关于牛奶的10个疑问一定要知道



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?买牛奶,选常温还是低温?蛋白质越高的牛奶越值得买吗?了解以下10个问题,买牛奶就再也不会迷茫了。

■ 蔡富根/整理

1.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。

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。

2.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。

3.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。

4.什么样的“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。

5.学生奶最适合孩子吗?

作为专供在校生饮用的牛奶,学生奶不在商场销售。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。

6.什么是零乳糖牛奶?

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、腹泻等症状。

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。

7.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。

8.什么是A2奶?

只含有A2型β-酪蛋白,而不含有A1型β-酪蛋白的牛奶,就是A2β-酪蛋白奶,简称A2奶。目前并没有研究发现这种牛奶营养更好,但是价格往往更高。

有研究证明,A2型蛋白更容易被人体消化吸收,不会引起消化不良的症状。如果一喝牛奶就出现腹胀、腹泻等不适症状,且喝无乳糖牛奶仍不见好转,可以试试A2β-酪蛋白奶。如果平常喝牛奶没什么不舒服,喝普通牛奶即可。

9.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。

10.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,这样也只比普通牛奶多摄入6克蛋白质。

还在为喝牛奶还是豆浆纠结?

补钙,辅助降胆固醇选择不一样

众所周知牛奶是富含蛋白质又能补钙的饮品,可是很多人不喜欢喝,而选择喝豆浆。有网友就提出疑问:牛奶和豆浆到底谁的补钙效果更好?

1.牛奶

牛奶补钙效果更好。

■ 补钙健骨

牛奶钙含量:107毫克/100克

豆浆钙含量:5毫克/100克

牛奶和豆浆都是营养丰富的饮品,如果需要补钙可以选择牛奶。

【小贴士】

不喜欢牛奶,选择豆浆的人群可以在全天的饮食中适当摄入一些含钙高的食品,比如豆腐、豆干等豆制品。

另外,要想让钙更好地吸收,需要注意维生素D、维生素K的补充,除了常吃海鱼、鸡蛋及绿叶蔬菜,同时还有多做户外运动,多晒晒太阳。

■ 延缓衰老、美容美发

牛奶不仅含有豆浆中缺乏的维生素A和维生素D,而且其中的维生素B2和维生素B6也高于豆浆。

维生素B2能很好地预防和缓解皮肤炎症;维生素B6则是调节神经系统、维持皮肤健康不可或缺的营养素。

2.豆浆

患高脂血症、心血管疾病的人喝豆浆更健康。

■ 帮助排泄胆固醇

对于一些患有高脂血症或心血管疾病的人喝脱脂奶或豆浆会更健康。豆浆含有豆固醇,豆固醇可以减少食物当中胆固醇的吸收,帮助排泄体内过多的胆固醇,非常适合患有心血管疾病的人。

■ 抗癌

豆浆中还含有大豆异黄酮,大豆异黄酮是一种非常好的保健物质,大豆异黄酮当中的染料木黄酮又有一定抗癌的作用。

建议:

1.用豆浆代替汤

如果你是一个血压偏高的人,吃饭时可以选择用豆浆代替汤。因为豆浆可以不放糖也不放盐,这样有利于控制全天盐的摄入量。

2.最好加个蛋

牛奶含有豆浆中没有的维生素A,常喝豆浆的人,若能每天吃一个鸡蛋,就能补充营养素的缺失。