

## 关于牛奶的十二个疑问



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12个问题,买牛奶就再也不会迷茫了。

### 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物质不会损失,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。经过超高温杀菌,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汤匙炒菜的油。

### 4.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”。

### 5.什么样的“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。

### 6.学生奶最适合孩子吗

作为专供在校学生饮用的牛奶,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。

### 7.什么是零乳糖牛奶

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 $\leq 2\%$ ,无乳糖的乳糖含量为 $\leq 0.5\%$ 。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。

### 8.高钙奶是否更补钙

首先,要看自己是不是不缺钙;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糖吸收率非常高,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。

### 9.什么是特浓奶

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成分表。

### 10.什么是A2奶

只含有A2型 $\beta$ -酪蛋白,而不含有A1型 $\beta$ -酪蛋白的牛奶,就是A2 $\beta$ -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A2 $\beta$ -酪蛋白奶。如果平常喝牛奶没什么不舒服,喝普通牛奶即可。

### 11.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,有机奶比普通牛奶贵不少,请按自己的经济状况进行选择。

### 12.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,还不如多吃一口肉。

不过,如果高蛋白的牛奶是原生的,不是浓缩出来的高蛋白,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。(源自人民网)

## 购买保健食品要认准标识

随着生活水平的提高,不少消费者尤其是老年消费者对保健食品有需求。但全国各地消协汇总的数据显示,2021年有关保健食品的投诉共7709件,包括质量、售后服务、虚假宣传等问题,涉及老年人的投诉相对突出。保健食品,应该怎么选?

中国消费者协会有关负责人介绍,正规企业生产的保健食品均有国家行政机关许可使用的“蓝帽子”标识,标识下方还有“批准文号”。

该负责人提醒,不正规的保健食品营销套路很多,最突出的是夸大宣传、利用虚假广告误导消费者。其典型表现是将“普通食品功能化、功能食品疗效化”,把根本不具备保健功能的普通食品,包装成具有保健甚至疾病预防和治疗功能的“灵丹妙药”。

“消费者须谨记,凡声称对某种疾病具有预防、治疗功能的保健食品或者普通食品,都是违法的。保健食品主要功能是辅助、促进、改善人体机能,但不能用于治疗。”这位负责人说。

想买到正规保健食品,消费者要记住以下几点:

购买目的不是治病、防病;到证照手续齐全的正正规门店购买;不要笃信价格越高,功能越好;不贪图小便宜,不相信任何包治百病的神话;对于大额消费,务必查验商家资质、产品许可情况,查询企业相关登记备案情况,购买商品切记索要发票等正规票据,不要通过路边摊、非法会销、传销等方式购买保健食品;不要因为所谓的“价格优惠”大量囤积保健食品,掌握按需适度的原则,选择适合自己的健康状况和经济条件的保健食品。(源自人民网)

## 什么是“本草纲目”健身操?

“山药、当归、枸杞,Go……”仿佛在一夜之间,网上刮起了一股健身操旋风——某位健身达人在短视频平台直播教人们健身,短短几天就吸引了数十万粉丝,而其根据歌曲《本草纲目》创作的健身操更是引发无数网友竞相“打卡”。

这波健身热潮是怎么兴起的?答案或许藏在这位健身达人的视频里:背景音乐动感十足,主播踩点精准、活力四射,无需任何器械,动作以摆臂抬腿为主,简单易上手,关键对场地的要求还特别低——只要能转开身,打开视频就能跟着主播一起运动,很难不让人跃跃欲试。

近年来,尤其是新冠肺炎疫情发生以来,越来越多的健身场所从健身房和户外延伸到家庭场景中。疫情之下,“健康是1”的理念越来越深入人心。在网上,手拎洗衣液练臂力、背靠椅子做深蹲等居家健身的视频遍地开花,还有不少专业运动员亲身示范在家如何锻炼。对于受疫情影响而无法出门健身的人而言,跟着网上的健身直播做运动,也是不错的选择。

任何运动都有风险,“云健身”也不例外。这,已经有网友在社交媒体上分享自己的尴尬经历:有人跳健身操时扭伤了脚,有人做完肌肉酸痛到下楼困难,还有人说自己跳完“精神完好,就是感觉不到腿了”……可见,盲目跟练并不可取,健身也要讲究科学。一般而言,在开始一项运动之前,应该先根据个人体质、健康情况进行综合评估,充分做好拉伸,掌握基本动作要领,找到适合自己的节奏,再循序渐进地增加强度。对于没有运动习惯的人来说,更要量力而行,切忌操之过急。



在全民健身氛围越来越浓厚的今天,普及正确的健身知识、规避运动风险的重要性越来越凸显。我们看到,不少健身主播在直播教学时有意地进行防护知识宣传和风险提示,提醒人们在安全的前提下体验运动的快乐,这样的做法应该再多一些。运动可以“无极限”,可安全必须有“底线”,无论是健身从业者还是直播平台,都应当坚守安全底线,充分尽到提醒和告知义务。而每一个参与健身的人,也要做自己健康的第一责任人,本着对自己负责的态度,把科学运动融入日常生活。

“一分耕耘,一分收获”,运动或许是世界上最公平的事情之一。在挥洒汗水中,我们强身健体、收获快乐;在燃烧热量中,我们战胜懒惰,磨炼意志。健身非一日之功,只有持之以恒、持之以恒地参加锻炼,我们才能成为更好的自己。(源自人民网)

## 如何科学安全储存食物

防疫期间,为了尽量减少外出和聚集,居家做饭成为一种常态。如何科学安全储存食物?

对此,湖南省市场监督管理局近日发布消费提示称,适量科学储备食物很重要,生鲜食物和保质期较短的食材不易储存,尤其注意不要一次性采购过多。

另外,不同类别的食物,应采取不同的储藏方式。其中,尽量不要囤积易腐烂的食材,如绿叶蔬菜等。柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏,在室内阴凉处存放即可;豆制品很容易滋生细菌,储藏不当容易变质。

### 馒头等超过2天应冷冻保存

米面等储存,应用洁净、干燥容器装好,放在室内阴凉、通风、干燥处,避免高温、光照。

馒头、烧饼、面包等熟制主食可放冰箱冷藏保存,但若超过2天,则应分装密封后放于冰箱冷冻保存。

糕点一般可以在冰箱冷藏保存,但最好2天内吃完。南方消费者喜欢吃的米线应袋装,储存在室内阴凉、通风干燥处,鲜湿米线最好密封于常温或凉水浸泡保存,一般不超过12小时;置于冰箱冷藏时,储存时间2—3天为宜。

速冻食品应存放在冰箱冷冻室。食品包装破损或已拆封的,需放入食品袋,并先扎紧袋口再放入冷冻室,以免食品干燥或脂肪氧化。

### 柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏

尽量不要囤积易腐烂的食材,如绿叶蔬菜等。绿叶蔬菜可冷藏,最好在3天内吃完。豆角、茄子、青椒、萝卜等可在室内阴凉处存放。

柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏,在室内阴凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏,也可以放在室内阴凉处,同时,应注意检查,及时挑出发霉腐烂的,避免污染扩大。

### 豆制品储藏不当容易变质

生肉和鱼虾,如当天吃,可放冰箱冷藏保存,如当天吃不完,建议分割后放入保鲜袋用冰箱冷冻保存。

鸡蛋保质期受温度影响较大,温度不超过15℃时,保质期为30天左右;放冰箱冷藏保存时,保质期可长达40—60天。

牛奶分为常温奶和低温奶,常温奶可室温存放,低温奶应贮存于冰箱冷藏室中。

豆制品很容易滋生细菌,储藏不当容易变质。豆腐、豆浆、纳豆等生鲜豆制品,应放冰箱冷藏室保存。如果豆制品发酸、豆腐、豆干等表面滑溜或没有弹性,说明已经变质,不能再食用。(源自人民网)



**射阳农商银行**  
SHIYANG RURAL COMMERCIAL BANK

# 1元洗车

每月可享**2次**

**农商行贷记卡**

活动期间,客户在我行合作洗车类商家消费时,通过微信使用我行贷记卡付款,即可享受“1元洗车”优惠。

活动期间单个客户每月可享受2次,总名额800名,先到先得,用完即止。

**活动时间: 2022年4月30日-2021年7月28日**

**我行合作收单商户名单**

门头名称	商户地址
孙浩洗车保养	射阳县兴桥镇镇兴路17-1-2号
佳年汽车养护	射阳县海阳镇海阳门北路50米左右
星义汽车服务	盐城经济开发区东环路50号中石化加油站内
新起点汽车美容装潢	盐城经济开发区世纪阳光国际东门
华顺汽车维修中心	盐城市亭湖区响水镇响水镇249号
欣悦汽车维修保养会所	射阳县经济开发区响水镇2号楼115门市
金典汽车维修养护中心	射阳县经济开发区响水镇1号楼104室
苏果超市西门洗车打蜡店	射阳县合德镇解放路386号
米其林维修店	香梅镇小区东门北侧

客服热线 69966666

www.syrccb.net

## 你买的化妆品小样正规吗



近日,有关化妆品小样存在来源不明、定价不规范、质量无法保证等安全隐患的报道引起热议。

化妆品小样通常在消费者购买化妆品时,以赠品形式出现,因其易携带、价格低、使用方便等特点,越来越受到消费者的欢迎,逐渐形成新的零售业态。除了线下实体店销售火爆,各大电商平台都有大量的“小样”出售。

“化妆品小样不是‘法外之地’,消费者应选择正规渠道购买产品。”广东省药监局微信公众号近日发文提醒,化妆品无论是正品还是小样,均应当符合《化妆品监督管理条例》《化妆品生产经营监督管理办法》《化妆品标签管理办法》的规定。

另外,消费者购买产品时,应要求商家提供发票或电脑小票,并在票据上注明购买化妆品的

名称、生产厂家和生产批号,以利于依法维权。无中文名称、无生产厂家、无使用期限的“三无”化妆品小样,是违法产品,应予禁止。

广东省药监局还提示,消费者在选购或者获赠化妆品小样时,需要仔细甄别,注意以下几点:

**化妆品小样的标签信息应当真实、完整、准确**

依据《化妆品监督管理条例》《化妆品标签管理办法》等法规,化妆品小样(包括免费试用、赠品、兑换等形式向消费者提供的化妆品小样)作为最小销售单元应当有标签,并与产品注册或者备案的相关内容一致。

即使是净含量不大于15g或者15mL的小规格包装产品,也应当在销售包装可视觉上标注产品名称、注册人或备案人的名称、净含量、使用期限等信息;其他应当标注的标签信息,如特殊化妆品注册证书编号、注册人或备案人地址、全成分等信息,可以标注在随附于产品的说明书中。因此,化妆品小样应当在标签处将产品的相关信息真实、完整、准确的呈现给消费者。

**化妆品小样的生产应当具备相应资质**

依据《化妆品监督管理条例》,化妆品分为特殊化妆品和普通化妆品,国家对特殊化妆品实行注册管理,对普通化妆品实行备案管理。

因此,化妆品小样需经药品监督管理部门注册后方可生产、进口或在上市销售前向所在地药品监督管理局备案。依据《化妆品生产经营监督管理办法》,化妆品经营者不得自行配制化妆品,配制、填充、灌装化妆品内容物,应当取得化妆品生产许可证。生产化妆品小样,应当由取得《化妆品生产许可证》的企业生产。(源自人民网)