

复原乳被请出灭菌乳新国标 牛奶该咋选？



规范生产灭菌乳。新华社发

据农业农村部消息,自9月16日起,生产灭菌乳,即常温纯牛奶,只能以生乳为唯一原料,禁止使用复原乳。此举被视为灭菌乳最新修订的国家标准,即《食品安全国家标准灭菌乳》(GB 25190-2010)第1号修改单中的最大亮点,意味着消费者平时喝的“纯牛奶”将更加新鲜和纯粹。

面对市场上琳琅满目的牛奶,消费者怎样选择更科学?

“复原乳”是啥,为啥要禁用?

灭菌乳中为何曾添加复原乳?现在为何又要禁用?

中国农业科学院北京畜牧兽医研究所研究员、乳业创新团队负责人郑楠参与了此次标准修订工作。她介绍,复原乳是指把牛奶干燥成乳粉后,再添加一定的水或牛奶制成的乳液,通俗来说,就是用奶粉勾兑还原的奶。以往在灭菌乳中添加复原乳,主要是为了控制生产成本、应对奶源供应波动。

近年来,我国奶业生产能力强、质量高、价格稳,生鲜乳抽检合格率超99.5%,无需再以复原乳作为替代原料,国内绝大多数乳企已经使用生鲜乳生产灭菌乳。“公司一直使用纯鲜奶作为原料,一方面我们奶源充足稳定;另一方面市场鲜奶质高价低,企业使用复原乳反而会增加成本。”伊利集团高级专家云战友说。

复原乳会完全退出市场吗?记者了解到,本次修订仅针对灭菌乳,不涉及酸奶、调制乳等乳制品,因此这些产品目前仍可使用复原乳。

怎样才算好牛奶?

业内专家表示,添加复原乳的牛奶,经受了多次热加工,口感风味、营养价值会打折扣,新标准实施后,纯牛奶必须100%以生牛乳为原料加工,确保了牛奶品质的进一步提升。在独立乳业分析师宋亮看来,新规的实施对行业发展有积极意义,标志着中国牛奶进一步走向品质化。

在呼和浩特市腾飞南路一家连锁超市的乳制品区,顾客陶女士表示,现在纯牛奶都是100%生鲜奶生产的,购买时不用再费心查看配料表,更加放心、省心了。但她也犯了难,配料表都一样,哪种纯牛奶更好呢?

郑楠表示,消费者还要看产品包装上的营养成分表。根据《食品安全国家标准灭菌乳》(GB 25190-2010),全脂纯牛奶在理化指标上要满足蛋白质含量≥

2.9克/100克、脂肪含量≥3.1克/100克的要求。只要是符合国家标准纯奶,都是合格的产品。

云战友介绍,品质好牛奶的感官品质也是有共性的。一看色泽,品质好的全脂牛奶应呈乳白色或微黄色,有自然光泽;二看状态,应为均匀液体,无凝块、无沉淀、无肉眼可见异物;三品滋味,品质好的牛奶清香、自然、稍甜。

如何选择适合自己的牛奶?

除了纯牛奶,乳制品的种类还有很多。内蒙古自治区食品质量安全检验检测科学研究院副院长习娟介绍,按照市场监管总局于2020年修订公布的生产许可分类目录公告,乳制品分为液体乳、乳粉、其他乳制品三大类,其中液体乳是消费者日常接触最多的乳制品,液体乳又细分为灭菌乳、巴氏杀菌乳、高温杀菌乳、调制乳和发酵乳5个品种。

其中,灭菌乳就是常温纯牛奶,其保质期达6个月及以上,可常温储存,是所有牛奶品类中销量占比最高的;巴氏杀菌乳是经过巴氏杀菌后的低温鲜牛奶;高温杀菌乳的杀菌温度介于巴氏鲜牛奶和常温纯牛奶之间,需冷藏保存,不过保质期相较于巴氏鲜牛奶更长;调制乳是在牛奶基础上加了其他原料或食品添加剂的奶,比如早餐奶;发酵乳是以生牛(羊)乳、食品工业用浓缩乳、乳粉中的一种或多种为原料,经杀菌、发酵后制成的pH值降低的产品,比如酸奶、酸奶油等。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐每天应摄入至少相当于鲜奶300克的奶类及奶制品。不同人群可以根据自身的生理特点、健康状况和营养需求,科学选择适宜的乳制品。

国家乳业技术创新中心营养与健康研究中心执行副主任段素芳建议,青少年阶段优选高钙奶,以支持骨骼与生长发育;孕妇及哺乳期女性宜选择专用孕妇配方奶粉或全脂高钙奶,以满足孕期及泌乳期较高的能量与矿物质需求;老年人群则可选择高钙奶、高蛋白奶,以及强化维生素矿物质的配方奶粉,以维持骨骼和肌肉健康;乳糖不耐受者可选择舒化奶、酸奶和奶酪等零乳糖或经发酵处理的低乳糖产品,以改善肠道不适;有体重管理需求者可选择低脂或脱脂奶,以及无糖酸奶,以降低能量摄入;无冷藏条件者可选择常温奶或奶粉,以保证产品的安全与品质稳定。

需要注意的是,乳饮料不属于乳制品,其蛋白质含量较低,购买时应仔细区分。

(新华社9月17日电 记者安路蒙)

“秋冻”“贴秋膘” 有讲究!

专家回应秋季养生热门话题

俗话说“秋不养生冬易病”,入秋以来气温逐渐下降,科学养生也被提上日程。“春捂秋冻”何谓度?“贴秋膘”该怎么“贴”?在国家中医药管理局16日举行的发布会上,中医专家回应了秋季养生热门话题。

“秋冻”并非人人适合

人们常说“春捂秋冻”,其核心在于顺应季节气候,帮助抵御病邪。“秋冻”的“度”该如何把握?

首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉介绍,适当“秋冻”能刺激机体自主调节体温的能力,增强身体对寒冷的耐受能力,降低突然降温所导致呼吸道疾病发生的概率;但“秋冻”需适度,平均气温在10℃以下且出现大风降温时,就不再适合“秋冻”,而应及时添加衣物。

特殊人群也需避免过度受冻伤身。刘清泉举例说,低温会导致心脑血管疾病患者血管收缩、血压上升、血流阻力增加,加大脑梗、心绞痛风险,这类人群需注意头部、颈部等重要部位的保暖。

此外,老年人对寒冷的耐受和适应能力较差,儿童免疫系统和体温调节机制不成熟,这两类人也需要适度保暖,不可盲目跟风“秋冻”。

“贴秋膘”需因人而异

天气渐凉,食欲转好,“贴秋膘”应该“贴”点啥?

“‘贴秋膘’旨在通过秋季进补增强体质,为冬季储备能量,但‘贴秋膘’不能单纯理解为补充营养。”江苏省中医院消化病研究所所长沈洪说,人们存在气虚、阴虚、痰湿等不同体质,盲目“贴秋膘”可能会适得其反。

沈洪举例说,气虚体质者应以温补为主,可适当进补温性食物和补气食物,如鸡肉、红枣、桂圆、栗子、山药等;而痰湿体质者需要通过饮食调理来健脾化痰、祛湿利水,可适当选择具有利湿作用的食物,如薏米、红豆、茯苓等。

专家特别提醒,有几类人不宜盲目进补:肥胖及代谢异常人群,过多摄入高脂肪、高热量食物会加重病情;脾胃虚弱者强行进补易导致消化不良、积食;胃火旺盛者需要先清热再进补,否则易加重内热;老年人和儿童消化功能较弱,大量进食肉类易引起积滞。

“‘贴秋膘’应该遵循循序渐进的原则,避免暴饮暴食,损伤肠胃;同时要重视辨证施补,以平补润燥为要。”沈洪说。

秋季脱发宜内外调养

秋风渐起,一些人发现头发掉得比之前更加明显。

对此,浙江省中医院主任医师汤军从中医角度解释:秋季燥气当令,人体气血内收,头皮毛孔收缩,加之燥邪耗伤阴血,故而易出现脱发增多现象,这与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关。

解决秋季脱发问题需内外调养、综合施策。汤军建议,“内调”方面,可多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血之品,同时保证适量优质蛋白的摄入,还需严格避免辣椒、花椒等辛辣温燥食物;保证充足睡眠,并在晚11时前入睡。

“外养”方面,可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮的方法重点刺激百会、风池等关键穴位,以疏通头部气血;洗发可选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品,洗发后避免用电吹风高温吹头发,以减少对发质的损伤。

(新华社电 记者田晓航)