奶类营养成分丰富，组成比例适宜，容易被机体消化吸收，是营养价值很高的食品。随着经济和食品工业的发展，市场上奶制品可以说是琳琅满目、种类繁多。

按照我国食品工业标准体系，以加工方式进行划分，鲜奶经过加工处理后可制成各种不同奶制品，包括液态奶、酸奶、奶粉、干酪和炼乳等。不同种类的奶制品营养有什么差异呢？来比拼一下各自的实力吧。

牛奶、酸奶、含乳饮料怎么选？

奶制品实力大比拼

【牛奶VS酸奶】

牛奶是用健康的奶牛生产的新鲜优质的牛奶，经加热杀菌处理后，分装出售的饮用奶。根据加热杀菌的温度和时间不同又可分为巴氏杀菌奶、超高温灭菌奶等。

牛奶中蛋白质的含量约为3%—3.5%，其中酪蛋白约占总蛋白质的80%，乳清蛋白约占20%。牛奶中蛋白质的消化率达90%以上，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。全脂牛奶的脂肪含量约为2.8%—4%，并以微脂肪球的形式存在，有利于消化吸收。

牛奶中碳水化合物的含量约为4.6%，主要为乳糖，具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用，并能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。牛奶富含钙、磷、钾，是膳食中钙的最好来源。

酸奶是以奶为原料，经过杀菌后再向奶中添加以有益菌为发酵剂，经发酵后制成的奶制品。

在细菌的作用下，奶经过发酵生成酸奶，酸奶的营养价值发生一定改变，使奶中约20%左右的糖类和蛋白质被水解为半乳糖、乳酸、更小的肽链和氨基酸等小分子，脂肪酸增加，酸奶更容易被人体消化和吸收。发酵使得奶中的乳糖被分解，因此喝牛奶拉肚子的乳糖不耐受人群可以选择喝酸奶。

部分酸奶中含可以调节肠道健康的有益菌群嗜酸乳杆菌或双歧杆菌等，所以对于便秘的人群喝酸奶也是不错的选择。但原汁原味的酸奶口感很酸，为了改善口感，会往酸奶里添加一些糖，所以市面上售卖的酸奶糖含量都较高，建议喝酸奶要适量，喝完酸奶后要刷牙或漱口。

【牛奶VS含乳饮料】

乳饮料，因为名字的原因，总会让人误以为也是奶制品的一种，其实是奶制品里的“滥竽充数者”！

一般来说，牛奶中蛋白质的含量在3%左右。而乳饮料是以牛奶或牛奶发酵的乳液为原料，加入水、白砂糖或其他甜味剂、酸味剂、果汁、茶、咖啡等配料调制成的饮料。含乳饮料的主要配料是水，其蛋白质含量是牛奶的1/3左右，含糖量却比较高。尽管乳饮料被叫做“乳”，但它并不属于奶制品。

所以选奶制品的时候，不要被“乳饮料”这个名字蒙蔽了双眼，应该挑选真正的奶制品。分辨含乳饮料和牛奶的关键在于看配料表和营养成分表。配料表一般都按照原料添加多少的顺序排序，排在最前面的即含量最多的配料。

牛奶的主要配料为生牛乳，而含乳饮料配料表前两位多为水和生牛乳，其中乳酸菌饮料的配料主要是水和白砂糖。营养成分表中，牛奶的蛋白质含量在每100毫升3克左右，而含乳饮料蛋白质含量仅有每100毫升1克左右。

【牛奶VS豆浆】

说到牛奶，肯定有人会想到豆浆，总会问牛奶和豆浆到底哪个更有营养？

豆浆是大豆的产物，大豆包括黄豆、黑豆和青豆等等。大豆中蛋白质的氨基酸比例也符合人体需要，尤其是富含谷类食物缺乏的赖氨酸，也是优质蛋白质，而且大豆中的脂肪主要为不饱和脂肪酸，大豆中还富含膳食纤维。

与牛奶相比，豆浆中的蛋白质含量稍低，钙含量远低于牛奶，锌、硒、维生素A等微量营养素也比牛奶低，饱和脂肪酸、碳水化合物含量亦低于牛奶，但豆浆含有丰富的植物甾醇、大豆异黄酮等植物化合物。

豆浆虽然营养丰富，但不能完全代替牛奶，我国居民长期钙摄入不足，鼓励奶类摄入可大大提高对钙的摄入。 （张娜）

丰台区市场监管局

采取“四网化”疫情防控监管模式

为高质量推进疫情防控工作，丰台区市场监管局右安门市场所开通过分析辖区特点，梳理出疫情防控监重点难点，制定了“四网化”疫情防控监管模式。

一是根据地理位置进行“地域网”划分。

执法人员根据辖区地域特点分成“三大板块”，分派三组执法力量进行监管，同时各板块指定一位板块负责人，确保责任到人、监管有序。通过对板块内固定商户的多频疫情防控督导，使商户养成疫情防控各项习惯措施。

二是根据行业特点进行“行业网”归类。

右安门地区作为居民多、小区多的典型生活类消费聚集区，各类行业齐全，包括餐饮、流通、美容美发、中小学幼儿园、食品业态等。通过行业归类管理，各行业防控指引精准对应，确保了监管目标性与专业性。

三是根据检查发现进行“问题网”严查。

通过地域网及行业网的全方位覆盖，右安门所确定了主体台账，为抓住重点点位，执法人员通过对前期摸排问题的汇总，确定了“问题网”覆盖的重点行业及重点问题商户，在数轮执法检查中严查严办，确保问题动态清零。

四是根据群众线索进行“民生网”把控。

此轮疫情中右安门所接诉即办疫情工单多为民生类消费纠纷，包括菜价上涨、食品安全等。右安门所对涉及到的问题及商户进行了统计梳理，疫情之下严格把控相关主体防疫措施落实情况及对消费者权益保护情况，做好民生保障工作。

（唐画）

·广告·

公告

北京市总工会机关事务管理处（以下简称“机关事务处”），统一社会信用代码：12110000746100964Q，根据《中共北京市委机构编制委员会办公室关于调整市总工会工勤编制和所属机关事务管理处隶属关系的通知》（京编办事[2019]54号）及相关规定，经主管部门同意进行转隶，并准备予以注销。故对机关事务处的债务（包括或有或潜在债务）进行清查、核对及清理，请机关事务处的债权人自2020年7月29日起90日内，持身份证明的原件及复印件、债权凭证的原件及复印件及其他与拟申报债权有关的文件向机关事务处申报债权。

联系人：马思佳

联系电话：13811574912

联系地址：北京市西城区虎坊路13号

北京市总工会机关事务管理处

2020年7月29日

公 告

致：

斯俊杰（身份证号：11010119260705451 2）及其继承人

崔嘉文（身份证号：11010119520806401 2）及其继承人

朱玉成（身份证号：11010219540726193 9）及其近亲属、利害关系人

鉴于：

1.自2003年起，本单位先后向斯俊杰先生出借人民币共计19万元用于其住院及就医使用，至今斯俊杰先生尚欠本单位借款本金30311.18元（叁万零叁佰壹拾壹元壹角捌分）尚未偿还。

2. 自2010年起，本单位先后向崔嘉文先生出借人民币共计55.5万元用于其住院及就医使用，至今崔嘉文先生尚欠本单位借款本金504057.77元（伍拾万零肆仟零伍拾柒元柒角柒分）尚未偿还。

3. 自2010年起，本单位先后向朱玉成先生出借人民币共计16.5万元用于其住院及就医使用，至今朱玉成先生尚欠本单位借款本金40024.15元（肆万零贰拾肆元壹角伍分）尚未偿还。

4. 本单位主管单位北京市总工会已将上述三笔债权无偿调拨至北京市职工服务中心(北京市技术交流中心)。

基于以上事实，现本单位依法对上述债务人或继承人、近亲属、利害关系人发出本公告。请上述债务人或其继承人、近亲属、利害关系人自本公告发布之日起停止向本单位清偿上述债务，转为向北京市职工服务中心(北京市技术交流中心)清偿上述债务，并尽快履行上述还款义务。北京市职工服务中心(北京市技术交流中心)指定还款账户及联系信息如下：

开户人：北京市职工服务中心(北京市技术交流中心)

账号：020000310900863203

开户行：工行珠市口支行

联系人：隋方

联系方式：010-83570017

联系地址：北京市西城区虎坊路13号

特此公告！

北京市总工会机关事务管理处

2020年7月29日

公告

北京冠京投资管理有限公司与北京城际酒店有限管理公司，就位于丰台区角门北路6号院1号楼签订的《房屋租赁合同》已经解除。特此声明。

声明

公告

中业银通信息咨询服务（北京）有限公司，股东郭海，段丽娜股权欲转让给李业亮，为配合公司补办执照及公司转让请于登报之日起15日内进与我联系，逾期视为放弃股权处先购买权且其他事项按相关规定处理。联系电话：13187271311，特此公告。

公告

本全业至北水建筑工程有限责任公司吊装已满三年，拟向登记机关申请简易注销登记，现登报申明，并提案承诺：

本全业债权债务已清算完结，不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金等未交清的应缴纳税款及其他未了结事务，清算工作已全面完结。

本全业承诺申请注销登记时不存在以下情形：涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业；正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的；存在股权（投资权益）被冻结、出质或动产抵押等情形；有正在被立案调查或审取行政强制、司法协助、被予以行政处罚等情形的；企业所属的非法人分支机构未办理注销登记的；法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需要批准的；不适用企业简易注销登记的其他情形。

本全业营业执照正副本已丢失，申明作废。

本全业投资人北京硅谷科技有限公司，北京金隆资产运营管理有限责任公司对以上承诺的真实性负责，如果本企业投资人、北京硅谷科技有限公司、北京金隆资产运营管理有限责任公司 承担相应的法律后果和责任，并自愿接受相关行政执法部门的监督和检查。

联系人：曾文飞 电话：13683525191

公告

本全业京戈酒品子韵餐饮管理有限责任公司不清理失常业执照正常。

联系人：曾文飞 电话：13683525191

公告

北京京通国际物流有限公司（统一社会信用代码：91110108577582191516K）清偿上述债务，并尽快履行上述还款义务。北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）指定还款账户及联系信息如下：

开户人：北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）

账号：0200003109008963203

开户行：工行珠市口支行

联系人：隋方

联系方式：010-83570017

联系地址：北京市西城区虎坊路13号

特此公告！

北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）

2020年7月29日

公告

本全业北京飞铭合金结构装饰公司吊装已满三年，拟向登记机关申请简易注销登记，现登报申明，并提案承诺：

本全业债权债务已清算完结，不存在未结清清算费用、职工工资、社会保险费用、法定补偿金等未交清的应缴纳税款及其他未了结事务，清算工作已全面完结。

本全业承诺申请注销登记时不存在以下情形：涉及国家规定实施准入特别管理措施的外商投资企业；正在被列入企业经营异常名录或严重违法失信企业名单的；存在股权（投资权益）被冻结、出质或动产抵押等情形；有正在被立案调查或审取行政强制、司法协助、被予以行政处罚等情形的；企业所属的非法人分支机构未办理注销登记的；法律、行政法规或者国务院决定规定在注销登记前需要批准的；不适用企业简易注销登记的其他情形。

本全业营业执照正副本已丢失，申明作废。

本全业投资人北京京通国际物流有限责任公司对以上承诺的真实性负责，如本企业投资人、北京京通国际物流有限责任公司 承担相应的法律后果和责任，并自愿接受相关行政执法部门的监督和检查。

联系人：曾文飞 电话：13683525191

公告

北京京通国际物流有限责任公司（统一社会信用代码：91110108577582191516K）清偿上述债务，并尽快履行上述还款义务。北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）指定还款账户及联系信息如下：

开户人：北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）

账号：0200003109008963203

开户行：工行珠市口支行

联系人：隋方

联系方式：010-83570017

联系地址：北京市西城区虎坊路13号

特此公告！

北京市职工服务中心（北京市技术交流中心）

2020年7月29日

公告

本全业北京京通国际物流有限责任